



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 31789

от "01" апреля 2014 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

« 27 » января 20 14 г.

№ 33

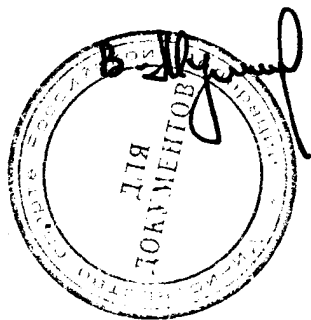
**Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, (ч. 2) ст. 4112; № 45, ст. 5822) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.



Министр



В.Л. Мутко

КОПИЯ ВЕРНА	
Должность	<u>главной специалист</u>
Дата	<u>29.01.2014 г.</u>
Подпись	<u>Мутко</u>

МИНСПОРТ РФ
Вн. № 33
От 27.01.2014 1+51 л.

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «27» января 2014 г. № 35

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112; № 45, ст. 5822) и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную

подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (Приложение № 4 к настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование лиц с интеллектуальными нарушениями с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, содержащих в своем наименовании слова: «академическая гребля», «легкая атлетика - бег», «легкая атлетика - прыжки», «легкая атлетика - толкание», «настольный теннис», «плавание», определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями проводится без учета групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

11. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

12. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

13. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

14. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

15. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

16. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

17. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

18. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

19. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

20. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

20.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России

от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

20.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

20.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

21. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие гребного канала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»;

- наличие игрового зала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «настольный теннис»;

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание «легкая атлетика – бег»;

- наличие места для толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание «легкая атлетика – толкание»;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание «легкая атлетика – прыжки»;

- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в

¹пункт 6 ЕКСД.

своем наименовании слово «плавание»;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Академическая гребля мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	2
Легкая атлетика – бег, легкая атлетика – прыжки, легкая атлетика - толкание мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2

Настольный теннис мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2
Плавание мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	5
			Второй и третий годы	4

			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2

Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап началь-ной подго-товки (%)	Трениро-вочный (этап спортивной специали-зации) (%)	Этап совершен-ствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Академическая гребля мужчины				
Общая физическая подготовка	44-48	40-44	36-40	32-36
Специальная физическая подготовка	8-12	16-20	23-27	28-32
Техническая подготовка	20-24	16-20	12-16	8-12
Тактическая подготовка	1-3	1-3	1-4	1-4
Психологическая подготовка	3-7	2-6	1-5	1-5
Теоретическая подготовка	3-7	2-6	1-5	1-4
Спортивные соревнования	1-3	1-4	2-6	4-8
Интегральная подготовка	1-4	2-6	3-7	4-8
Восстановительные мероприятия	6-10	5-9	4-8	5-9
Академическая гребля женщины				
Общая физическая подготовка	41-45	38-42	36-40	28-32
Специальная физическая подготовка	10-14	16-20	23-27	30-34
Техническая подготовка	20-24	16-20	12-16	8-12
Тактическая подготовка	1-3	1-3	1-4	1-4
Психологическая подготовка	4-8	4-8	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	2-6	1-5	1-4
Спортивные соревнования	1-3	1-4	1-5	4-8
Интегральная подготовка	1-4	2-6	3-7	4-8
Восстановительные мероприятия	6-10	5-9	4-8	5-9
Легкая атлетика - бег мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	42-46
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3

Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5	3-7
Легкая атлетика – толкание мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
Легкая атлетика – прыжки мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	0-4	1-5	3-7
Настольный теннис мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	42-46	42-44
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	42-46
Техническая подготовка	3-7	1-5	0-4	0-4
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-5	1-4	1-3	1-3
Интегральная подготовка	1-4	1-5	3-7	2-6
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5	3-7
Плавание мужчины				
Общая физическая подготовка	27-31	23-27	18-22	14-18
Специальная физическая подготовка	15-19	21-25	24-28	28-32
Техническая подготовка	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка	3-7	2-6	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	2-6	1-5
Спортивные соревнования	0-3	0-4	2-6	3-7
Интегральная подготовка	0-3	1-5	4-8	6-10

Восстановительные мероприятия	10-14	9-13	8-12	7-11
Плавание женщины				
Общая физическая подготовка	25-29	21-25	16-20	13-17
Специальная физическая подготовка	15-19	23-27	28-32	31-35
Техническая подготовка	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка	5-9	3-7	2-6	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	2-6	1-5
Спортивные соревнования	0-3	0-3	0-4	1-5
Интегральная подготовка	0-3	1-5	4-8	6-10
Восстановительные мероприятия	10-14	9-13	8-12	7-11

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Академическая гребля мужчины, женщины				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	-	1	2	4
Всего за год	2	5	10	16
Легкая атлетика - бег мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	-	2	4	5
Всего за год	16	26	32	33
Легкая атлетика – толкание мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	-	2	4	5
Всего за год	16	22	24	25
Легкая атлетика – прыжки мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	-	2	4	5
Всего за год	16	22	24	25
Настольный теннис мужчины, женщины				
Контрольные	1-2	1-2	2-3	3-2
Отборочные	1	1	2-3	2-3
Основные	-	3	6	10
Всего за год	2-3	5-6	10-12	15

Плавание мужчины				
Контрольные	2	5	7	9
Отборочные	1	3	5	8
Основные	-	2	4	6
Всего за год	3	10	16	23
Плавание женщины				
Контрольные	1	2	6	8
Отборочные	1	2	4	7
Основные	-	1	3	6
Всего за год	2	5	13	21

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Академическая гребля мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
Легкая атлетика - бег мужчины, женщины	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Легкая атлетика – прыжки мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	1
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2
Легкая атлетика – толкание мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3

Телосложение	3
Настольный теннис мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1
Плавание мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (не менее 10 раз)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Академическая гребля женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (не менее 7 раз)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 7 кг)
Легкая атлетика - прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)

	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 19 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 8 с)
Легкая атлетика – бег мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12 с)
	Бег 150 м (не более 33 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1000 м (не более 5 мин 35 с)
Легкая атлетика – прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)
Легкая атлетика – бег женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 1000 м (не более 6 мин 55 с)
Легкая атлетика – толкание мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,5 м)
Легкая атлетика – толкание женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
Настольный теннис мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)

	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
Плавание мужчины	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
Плавание женщины	
Выносливость, координация	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
Силовая выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля мужчины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)
Академическая гребля женщины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)

Легкая атлетика – прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 6,30 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Легкая атлетика – бег мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег 60 м (не более 10 с)
Легкая атлетика – прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,50 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,9 с)

Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 2 мин)
	Бег 600 м (не более 4 мин)
Легкая атлетика – бег женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 2 мин)
	Бег 600 м (не более 4 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Легкая атлетика – толкание мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
	В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра весом 4кг вперед двумя руками снизу (не менее 5 м)
	Бросок ядра весом 4кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 6 м)
	Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди (не менее 6,20 м)
Легкая атлетика – толкание женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками снизу (не менее 5 м)
	Бросок ядра весом 2 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 6 м)

	Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди (не менее 3,20 м)
Настольный теннис мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание- разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
Настольный теннис женщины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 15 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Плавание мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Плавание женщины	
Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)

Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля мужчины	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Академическая гребля женщины	
Координация	Гребля в лодке (оценка выполнения техники)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – прыжки мужчины	
Скоростная	Бег 60 м (не более 8,1 с)

ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,70 м)
Специальная выносливость	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м)
	Бег 300 м (не более 43,5 с)
Спортивный разряд	Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м)
	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 59 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин)
	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)

Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 7 с)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – толкание мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 9 м)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками от груди (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – толкание женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 55 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)

	Бросок ядра соревновательного веса а вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)
	Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками от груди (не менее 3 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Настольный теннис мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 25 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,50 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 28 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Настольный теннис женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Плавание женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Академическая гребля мужчины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Академическая гребля женщины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 19 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,9 с)
	Бег 150 м (не более 18,9 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,5 с)

	Бег на 30 м с ходу (не более 3,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8,10 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 43,2 с)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 12,10 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 57 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 2,55 мин)
	Бег 300 м (не более 1 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,1 с)
	Бег 150 м (не более 29,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 2 мин)

	Многоскок 5 прыжков (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 11 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 48 с)
	Бег 600 м (не более 4 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – толкание мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 140 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,80 м)
	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
	Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – толкание женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 9,5 м)

	Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Настольный теннис мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 32 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Настольный теннис женщины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 20 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,5 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание мужчины	
Координация	Плавание (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 20 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание женщины	
Координация	Плавание (оценка техники выполнения)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 10 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Академическая гребля							
мужчины							
Количество часов в неделю	5	6	8	9-10	12	13	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	7	8	9
Общее количество часов в год	260	312	416	468-520	624	676	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260-312	364	416	468
Академическая гребля							
женщины							
Количество часов в неделю	5	6	8	9-10	12	13	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	7	8	9
Общее количество часов в год	260	312	416	468-520	624	676	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260-312	364	416	468

Легкая атлетика - бег, легкая атлетика – толкание, легкая атлетика – прыжки мужчины									
Количество часов в неделю	6	8	12	13-14	18	20-22	24		
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5-6	7	8-9	10		
Общее количество часов в год	312	416	624	676-728	936	1040-1144	1248		
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260-624	364	416-468	520		
Легкая атлетика - бег, легкая атлетика – толкание, легкая атлетика – прыжки женщины									
Количество часов в неделю	6	8	12	13-14	18	20-22	24		
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5-6	7	8-9	10		
Общее количество часов в год	312	416	624	676-728	936	1040-1144	1248		
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260-624	364	416-468	520		
Настольный теннис мужчины									
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6		
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	9-12	3-4		
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312		
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	468-624	156-208		
Настольный теннис женщины									
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16-20	6		

Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	9-12	3-4
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832-1040	312
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	468-624	156-208
Плавание мужчины							
Количество часов в неделю	6	7	8	10-12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7-8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520-624	780	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364-416	468	520	572
Плавание женщины							
Количество часов в неделю	6	7	8	10-12	15	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7-8	9	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	520-624	780	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364-416	468	520	572

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Академическая гребля мужчины, женщины			
1	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	2
2	Весла для распашной гребли	штук	8
3	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	2
4	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	1
5	Мотор лодочный подвесной	штук	1
6	Круги спасательные	штук	4
7	Жилет спасательный	штук	10
8	Спасательный трос	штук	2
9	Электромегафон	штук	2
10	Причальный плот 10х4 м, оборудованный сходнями с возможностью спуска и подъема инвалидной коляски	комплект	1
11	Козлы для лодок	комплект	5
12	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кухетка массажная	штук	1
2	Штанга тренировочная	комплект	1
3	Мат гимнастический	штук	4
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	2
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Весы до 150 кг	штук	1
8	Секундомер	штук	8
Легкая атлетика – бег, легкая атлетика – толкание, легкая атлетика – прыжки			
1	Брус для отталкивания	штук	1
2	Круг для места толкания ядра	штук	1
3	Стартовые колодки	пар	10
4	Ядро весом 1,0 кг	штук	5
5	Ядро весом 2,0 кг	штук	10
6	Ядро весом 3,0 кг	штук	20

7	Ядро весом 4,0 кг	штук	20
8	Ядро весом 5,0 кг	штук	15
9	Ядро весом 6,0 кг	штук	10
10	Ядро весом 7,26 кг	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Доска информационная	штук	2
7	Колокол сигнальный	штук	1
8	Конус высотой 15 см	штук	40
9	Конус высотой 30 см	штук	40
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
11	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
12	Пистолет стартовый	штук	2
13	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
14	Рулетка 10 м	штук	2
15	Рулетка 20 м	штук	5
16	Рулетка 50 м	штук	3
17	Секундомер	штук	10
18	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
19	Скамейка гимнастическая	штук	15
20	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
21	Стенка гимнастическая	пар	2
22	Стойки для приседания со штангой	пар	3
23	Указатель направления ветра	штук	4
24	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
25	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
26	Электромегафон	штук	1
Настольный теннис мужчины, женщины			
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3
Плавание мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8

5	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Перекладина гимнастическая	штук	1
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Гантели переменной массы	комплект	3
4	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
5	Мат гимнастический	штук	6
6	Зеркало	штук	1
7	Скамейки гимнастические	штук	4
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Штанга спортивная	комплект	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Секундомеры ручные судейские	штук	10
15	Электромегафон	комплект	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Легкая атлетика – толкание											
мужчины, женщины											
1	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Настольный теннис											
мужчины, женщины											
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Академическая гребля мужчины, женщины											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Легкая атлетика – бег, легкая атлетика – толкание, легкая атлетика – прыжки мужчины, женщины											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для прыжков в длину	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
Настольный теннис мужчины, женщины											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Плавание мужчины, женщины											
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1