Утвержден

,

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 поражением ОДА ([Приложение N 1](#Par228) к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ([Приложение N 2](#Par1638) к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА ([Приложение N 3](#Par3167) 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 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 поражением ОДА ([Приложение N 4](#Par3871) 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 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 поражением ОДА (спортивных дисциплин)

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ([Приложение N 5](#Par4280) к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([Приложение N 6](#Par5143) к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([Приложение N 7](#Par6042) к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([Приложение N 8](#Par7152) к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([Приложение N 9](#Par8201) 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 поражением ОДА;

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

- 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 поражением ОДА;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в 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 поражением ОДА;

- 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 поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

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 поражением ОДА

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "академическая гребля", "баскетбол на колясках", "биатлон", "бочча", "велоспорт - трек", "велоспорт - шоссе", "волейбол сидя", "горнолыжный спорт", "керлинг на колясках", "конный спорт", "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - "бег на короткие дистанции"); "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - "бег на средние и длинные дистанции"), "легкая атлетика - метание" и "легкая атлетика - толкание" (далее - "легкая атлетика - метания"), "легкая атлетика - прыжки", "лыжные гонки", "настольный теннис", "парусный спорт - класс "Скуд 18", "парусный спорт - класс "Сонар", "парусный спорт - класс 2,4 метра", "пауэрлифтинг", "плавание", "пулевая стрельба", "регби на колясках", "стрельба из лука", "теннис на колясках", "фехтование", "хоккей - следж", определяются в Программе.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА 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 поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в [Приложении N 10](#Par9246) к настоящему ФССП.

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 поражением ОДА 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 N 11](#Par9294) к настоящему ФССП).

16. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА 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 поражением ОДА 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, функциональными группами, 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 поражением ОДА 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 поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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 работы <1>.

--------------------------------

<1> Пункт 6 ЕКСД.

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 игрового зала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: "баскетбол на колясках", "волейбол сидя", "настольный теннис", "регби на колясках", "теннис на колясках";

- наличие лыжно-биатлонной трассы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "биатлон";

- наличие велотрека для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "велоспорт - трек";

- наличие горнолыжной трассы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "горнолыжный спорт";

- наличие площадки для игры в керлинг для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "керлинг на колясках";

- наличие площадки для занятий конным спортом для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "конный спорт";

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";

- 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 своем наименовании слово "плавание";

- наличие тира для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "пулевая стрельба";

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "стрельба из лука";

- наличие хоккейной площадки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "хоккей - следж";

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 12](#Par9370) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 13](#Par12137) 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 N 1

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

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 ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Функциональные группы | Наполняемость групп (человек) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | |
| Этап начальной подготовки | Без ограничений | 9 | До года | III | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 11 | До года | III | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | Все периоды | III | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | Все периоды | III | 2 |
|  |  |  |  | II | 2 |
|  |  |  |  | I | 1 |

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ

ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки (%) | Тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | Этап совершенствования спортивного мастерства (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I, II, III функциональные группы  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 - метания  I, II, III функциональные группы  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  I, II, III функциональные группы  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 |

Приложение N 3

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ

С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 12 | 16 | 16 | 12 |
| Отборочные | 4 | 8 | 12 | 16 |
| Основные | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 18 | 26 | 32 | 33 |
| Легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | |
| Контрольные | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Отборочные | 4 | 8 | 10 | 12 |
| Основные | 2 | 2 | 4 | 5 |
| Всего за год | 18 | 22 | 24 | 25 |

Приложение N 4

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности | Уровень влияния |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| Легкая атлетика - метания  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [<\*>](#Par5132) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 25 с) |
| Бег 3000 м  (не более 19 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 1 мин 9 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 32 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 12,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 38 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,80 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,7 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 25 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  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 на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 10 с) |
| Бег 2000 м  (не более 14 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 1 мин 12 с) |
| Бег 300 м  (не более 2 мин 5 с) |
| Бег 600 м  (не более 4 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 40 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 7 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 13,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 48 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 37 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,65 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4 м) |
| Бег 30 м  (не более 7,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 55 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 35 с) |
| 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) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 15 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 4,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди  (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 теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 13,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,80 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,60 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,5 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 6 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 4 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 теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 12,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3 м) |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (самостоятельно) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (в координации) |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  (тесты) [<\*>](#Par6031) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин 40 с) |
| Бег 3000 м  (не более 16 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 10 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 18 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 25 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 35 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,3 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 20 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,2 с) |
| Бег 150 м  (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,10 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,1 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 15,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 3 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 20 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 15 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 40 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 55 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин 40 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 29 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 12,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 46 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,20 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,8 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 34,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5,50 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 27 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 25 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  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 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 12 с) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 24 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 19 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 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 теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 6,20 м) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 17 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 25 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 теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 9 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 7,80 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,20 м) |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [<\*>](#Par7141) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  I функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 16,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,4 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 25 с) |
| Бег 3000 м  (не более 7 мин 45 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 28,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 26 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,3 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,20 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,90 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 47 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин 20 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Бег 300 м  (не более 58 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 8 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,1 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,3 с) |
| Бег 150 м  (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,6 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 43,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 41 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 59 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м  (не более 1 мин 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 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 - бег на короткие дистанции,  I функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 29 с) |
| Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 19,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,7 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 6 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин 25 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 2 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 30,5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  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) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 7 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 33 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  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 - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,1 с) |
| Бег 150 м  (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,1 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 56 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 7 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 45 с) |
| Бег 2000 м  (не более 8 мин 4 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 0,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45°  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 25 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 100 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 23,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 120 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для  левши)  (не менее 42 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для  левши)  (не менее 37,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 23 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 4,40 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 75 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 8 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 26,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Приложение N 8

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [<\*>](#Par8190) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 42 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 42 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 1 мин 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 14,5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 18 с) |
| Бег 3000 м  (не более 7 мин 38 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 25,5 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 22 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 42 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 1 мин 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 14,5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 18 с) |
| Бег 3000 м  (не более 7 мин 38 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 25,5 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 22 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,30 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,25 м) |
| Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 55 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Бег 3000 м  (не более 6 мин 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 53 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  мужчины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 7,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,45 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 39,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  III функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 43 с) |
| Бег 2000 м  (не более 5 мин 55 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 44 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 34 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Бег 60 м  (не более 8,7 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | 150 м  (не более 26 с) Бег |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,2 с) |
| Бег 60 м  (не более 17 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 52 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 46,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 55 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 58 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 41,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 29,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II функциональная группа  женщины | |
| Скоростная  выносливость | Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Бег 150 м  (не более 28,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 4 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 26 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  II функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин 26 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин 22 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин 12 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  III функциональная группа  женщины | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 21 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 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 53 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин 51 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  III функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 35 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин 21 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 120 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 12,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 29,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 140 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 13,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 46 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 42,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  II функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 85 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,80 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 22 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 19,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| Легкая атлетика - метания  III функциональная группа  женщины | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 9,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши  (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши  (правой рукой для левши)  (не менее 31 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Приложение N 9

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

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 |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  мужчины, 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 | 334 | 416 - 468 | 520 |

Приложение N 10

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА

СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Поражения опорно-двигательного аппарата |
| Группа I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;  - двусторонняя ампутация плеч;  - ампутация четырех конечностей.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа II | Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - одной верхней конечности выше локтевого сустава;  - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);  - двусторонняя ампутация предплечий.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Ахондроплазия (карлики).  2. Детский церебральный паралич.  3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.  4. Ампутация или порок развития:  - одной нижней конечности ниже коленного сустава;  - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).  5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4. |

Приложение N 11

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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 N 12

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы | | | |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 4 | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 5 | Палочка эстафетная | штук | 10 |
| 6 | Планка для прыжков в высоту | штук | 8 |
| 7 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 8 | Стойки для прыжков в высоту | пар | 1 |
| 9 | Ядро массой 1,0 кг | штук | 5 |
| 10 | Ядро массой 2,0 кг | штук | 10 |
| 11 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 12 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 13 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 15 |
| 14 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 15 | Ядро массой 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 | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 7 | Диск массой 0,75 кг | штук | 10 |
| 8 | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
| 9 | Диск массой 1,5 кг | штук | 4 |
| 10 | Диск массой 1,75 кг | штук | 2 |
| 11 | Диск массой 2,0 кг | штук | 2 |
| 12 | Диск обрезиненный массой 0,5 кг | штук | 10 |
| 13 | Диск обрезиненный массой 1 кг | штук | 10 |
| 14 | Доска информационная | штук | 2 |
| 15 | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 2 |
| 16 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 17 | Конус высотой 15 см | штук | 40 |
| 18 | Конус высотой 30 см | штук | 40 |
| 19 | Копье массой 400 г | штук | 15 |
| 20 | Копье массой 500 г | штук | 15 |
| 21 | Копье массой 600 г | штук | 30 |
| 22 | Копье массой 700 г | штук | 6 |
| 23 | Копье массой 800 г | штук | 6 |
| 24 | Круг для места метания диска | комплект | 3 |
| 25 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 26 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 8 |
| 27 | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 28 | Патроны для стартового пистолета | штук | 1 000 |
| 29 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 30 | Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов | штук | 4 |
| 31 | Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 32 | Рулетка 10 м | штук | 2 |
| 33 | Рулетка 100 м | штук | 1 |
| 34 | Рулетка 20 м | штук | 5 |
| 35 | Рулетка 50 м | штук | 3 |
| 36 | Секундомер | штук | 10 |
| 37 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 38 | Скамейка гимнастическая | штук | 15 |
| 39 | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 40 | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
| 41 | Стойки для приседания со штангой | пар | 3 |
| 42 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 43 | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг) | комплект | 5 |
| 44 | Электромегафон | штук | 1 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N 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 - метания  I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Диск | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Копье | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Ядро | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Приложение N 13

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта спорт лиц с поражением ОДА

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая

в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,  легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,  легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки  I, II, III функциональные группы  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 метания диска и молота | 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 и длинные дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Шиповки для метания копья | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9 | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10 | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |