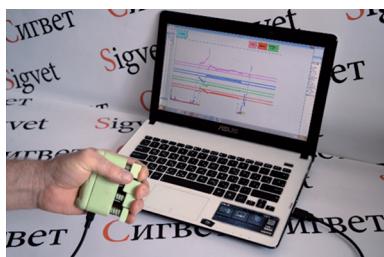


Общероссийская общественная организация
«Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»

Перспективы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Итоги Паралимпийских игр Токио-2020

Сборник 9



Санкт-Петербург
2021

**Материалы и документы
нормативно-правового характера**

Общероссийская общественная организация
«Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»

**Перспективы развития спорта лиц
с интеллектуальными нарушениями.
Итоги Паралимпийских игр Токио–2020**

Сборник 9

Санкт-Петербург
2021

Общероссийская общественная организация
«Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»

УДК 796.011.3

Евсеев С. П., Ольховая Т. И., Воробьев С. А. Перспективы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Итоги Паралимпийских игр Токио–2020. Сборник 9. / Справочное издание. – СПб.: Аргус СПб, 2021. – 120 с. : ил.

ISBN 978-5-6045986-6-5

В сборнике представлена актуальная информация о нормативных, правовых, программно-методических материалах, об опыте практической работы, которая позволяет эффективно развивать в Российской Федерации спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Сборник предназначен для руководителей федеральных, субъектовых и муниципальных органов власти, в компетенцию которых входит развитие адаптивного спорта, а также практических работников – тренеров, учителей, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, студентов и аспирантов, осваивающих направление и специальность по адаптивной физической культуре.

Сборник материалов отпечатан согласно Решению Правления Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (Федерация спорта ЛИН).

Авторское право на Сборник материалов «Перспективы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Итоги Паралимпийских игр Токио–2020». Издание не предназначено для коммерческого использования и его содержание не может быть скопировано или отправлено по электронной почте на несколько сайтов или размещено в интернете без явного письменного разрешения правообладателя. Однако пользователи могут печатать, скачивать или отправлять статьи по электронной почте для индивидуального использования.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, президент Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, вице-президент Паралимпийского комитета России.	
ИЗДАНИЕ «АДАПТИВНЫЙ СПОРТ. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТРЕНЕРА»*	
КАК ОБЪЕКТИВНОЕ ОТРАЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТА ИНВАЛИДОВ В НАШЕЙ СТРАНЕ 5	
Махов А. С. , Бондаренко А. В. , Махова Е. В.	
МИНИ-ФУТБОЛ С ЛЮДЬМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА: ОСНОВНЫЕ ВЕХИ ШЕСТИЛЕТНЕГО ПУТИ 9	
Рудовский А. А.	
ОСОБЕННОСТИ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С РАС 18	
Воробьев С. А.	
ИННОВАЦИОННЫЕ РАЗРАБОТКИ ФГБУ СПБНИИФК ДЛЯ СПОРТА ЛИН 22	
Грицков П. М.	
О СОСТОЯНИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА ЛИН В ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ 27	
Возняк О. С.	
О СИСТЕМЕ МЕР, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОЗДАНИЕ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ И СТИМУЛИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АДАПТИВНЫХ ШКОЛ И ЦЕНТРОВ, А ТАКЖЕ ОТДЕЛЕНИЙ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ 29	
Королев П. Ю.	
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ 33	
Воробьев С. А., Евсеев С. П., Ольховая Т. И.	
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» 35	

Предисловие

Сборник 9 Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями за 2021 год посвящен рассмотрению перспектив развития этого вида адаптивного спорта и его спортивных дисциплин в Российской Федерации.

Издание «АДАПТИВНЫЙ СПОРТ. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТРЕНЕРА», которому посвящена отдельная статья сборника, подводит определенную черту в его развитии, обсуждает итоги выступления российских спортсменов-паралимпийцев на Паралимпийских играх Токио 2020, предлагает важные направления его совершенствования и, прежде всего, его нормативно-правовых основ.

Федерация продолжает упорно работать над введением двух дополнительных спортивно-функциональных классов спортсменов с интеллектуальными нарушениями, в том числе и для лиц с расстройством аутистического спектра. О необходимости особенного медико-психологического сопровождения спортсменов с расстройством аутистического спектра говорится в одной из статей сборника.

Подробно рассматривается состояние и перспективы развития двух спортивных дисциплин спорта ЛИН: мини-футболу для лиц с синдромом Дауна и спортивной гимнастики для всех классов спорта ЛИН.

Обсуждаются инновационные разработки Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры для научно-методического сопровождения спорта ЛИН, а также состояние спорта ЛИН в Тамбовской области.

Важнейшая часть сборника посвящена рассмотрению проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которому наша федерация просит читателей сборника дать свои замечания и предложения по его совершенствованию.

Сборник будет интересен для руководителей федеральных, региональных и муниципальных органов управления в области физической культуры и спорта, для сотрудников спортивных федераций, развивающих спорт ЛИН, а также для тренеров, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре, учителей, инструкторов-методистов, студентов и аспирантов, осваивающих направление и специальность по адаптивной физической культуре.

Евсеев Сергей Петрович,
Президент Всероссийской Федерации спорта ЛИН

Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, президент Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, вице-президент Паралимпийского комитета России.

ИЗДАНИЕ «АДАПТИВНЫЙ СПОРТ. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТРЕНЕРА»* КАК ОБЪЕКТИВНОЕ ОТРАЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТА ИНВАЛИДОВ В НАШЕЙ СТРАНЕ

Адаптивный спорт, или спорт инвалидов, начал активно развиваться в Российской Федерации с 1991 года, то есть с момента реформирования социально-экономических, идеологических, политических и других фундаментальных основ государственности. Этому во многом способствовал перевод экономики страны на систему рыночных отношений, отказ от планового ведения хозяйства, что неизбежно привело к коррекции ее идеологических установок и принципов.

В частности, концепция «инвалидизма», которая рассматривала это явление как «пережиток загнивающего капитализма», порождавшего множество социальных язв (алкоголизм, наркоманию, в том числе инвалидизм), обусловленных нещадной эксплуатацией капиталистами своих работников, преобразовалась в систему взглядов, рассматривающих его как объективно неизбежное общественное явление, зависящее от большого количества причин – экологии, генетически обусловленных факторов, техногенных и природных катастроф, дорожно-транспортных происшествий, образа жизни населения и многих других.

Отказ от негативного образа инвалида, принятие его как совершенно равного всем членов общества, ратификация Конвенции ООН о правах инвалидов, внедрение личностно ориентированной гуманистической концепции отношения общества к данной категории граждан поставили адаптивный спорт на один уровень с олимпийским спортом, уравняли права лиц с инвалидностью с правами здоровых спортсменов. Именно это изменение отношения общества к инвалидам стало одной из главных причин успешного развития как паралимпийского, так и сурдлимпийского направлений адаптивного спорта в Российской Федерации.

Второй важной причиной успешного выступления российских спортсменов-инвалидов на крупнейших международных соревнованиях последние 10 лет, также вытекающей из времен строительства развитого социализма, является огромное внимание государства к спорту как средству пропаганды плановой модели экономики и безупречных идеологических устоев справедливого общества. Поэтому весь научный, организационный, методический потенциал российского спорта, накопленный в период социалистического строительства, оказал положительное влияние на подготовку наших паралимпийцев и сурдлимпийцев к международным стартам.

К сожалению, в последние 20–25 лет лидерство в спортивной науке перешло к представителям западного мира**.

Однако далеко не во всех странах западного мира достижения спортивной науки являются доступными для инвалидов.

* Евсеев С.П. «Адаптивный спорт. Настольная книга тренера» / С.П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО». 2021. – 600 с. : ил.

** Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.

Основным назначением книги «Адаптивный спорт. Настольная книга тренера» является рассмотрение современного состояния развития адаптивного спорта и обозначение путей его дальнейшего совершенствования.

В связи с существенными различиями нормативно-правового обеспечения адаптивного спорта в России, сохраняющими многие достижения социалистического периода своего развития в этой сфере социальной практики по сравнению с другими развитыми западными странами, ограничили возможности использование зарубежного опыта.

Кроме того, учитывалось, что технологии, методики, стратегии использование средств и методов адаптивного спорта обусловлены спецификой социального окружения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, атмосферой, духом, нюансами национального, религиозного и других видов его содержания, в отличие, например, от медицинских технологий и порядков оказания медицинской помощи, являющихся универсальными и независимыми от особенностей пациентов и лечащего персонала.

Эти положения оказали влияние на содержание данной книги, в который впервые обобщен и представлен широкий массив знаний, относящихся к адаптивному спорту, функционирующему в Российской Федерации. Весь материал книги представлен в шести частях.

Часть 1. «Организационно-методические основы адаптивного спорта» состоит из семи глав: Глава 1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт; Глава 2. Спорт, адаптивный спорт, спортивная дисциплина; Глава 3. Система соревнований в адаптивном спорте; Глава 4. Средства и методы в адаптивном спорте; Глава 5. Обучение и воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Глава 6. Концепция подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта и Глава 7. Комплексный педагогический контроль в подготовке спортсменов-паралимпийцев.

В этой части показано, как адаптивный спорт включен в систему физической культуры и спорта нашей страны, рассмотрены его отличительные особенности как в правовом, так и организационном аспектах, описаны существующие проблемы и возможные пути их решения.

Часть 2. «Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом» представлена четырьмя главами: Глава 8. Основные принципы и виды классификации в адаптивном спорте; Глава 9. Классификационный кодекс спортсмена и международные стандарты; Глава 10. Классификация спортсменов-паралимпийцев и спортивные результаты; Глава 11. Классификация лиц для выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Важнейшей составляющей адаптивного спорта является классификация спортсменов для участия их в соревнованиях, поскольку от объективности и честности в этом вопросе зависит выполнение фундаментальных принципов спортивной борьбы, и прежде всего принципа справедливости, обеспечения равных возможностей спортсменов с различными видами и тяжестью поражения структуры и функций их организма. Поскольку без выполнения фундаментальных принципов спортивной борьбы невозможно обеспечить честный адаптивный спорт, создать предпосылки для фейр-плей (своего рода свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте), использовать его как платформу для внедрения гуманистической, личностно ориентированной концепции отношения общества к ин-

валидам. Более того, можно с уверенностью утверждать, что без объективной классификации спортсменов-инвалидов не может быть адаптивного спорта.

Часть 3. «Организация адаптивного спорта в мире и России» распределена на пять глав: Глава 12. Организация адаптивного спорта в мире; Глава 13. Организация адаптивного спорта в России; Глава 14. Инклюзивные занятия в адаптивном спорте; Глава 15. Честный адаптивный спорт и условия его внедрения; Глава 16. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как нормативно-правовая основа адаптивного воспитания и отбора в адаптивный спорт.

В этой части рассмотрены и сопоставлены с мировой практикой вопросы организации адаптивного спорта, с учетом устоявшихся традиций и особенностей развития. Подробно рассматривается инклюзивный формат занятий в адаптивном спорте, обсуждаются вопросы инклюзии в соревновательной деятельности, а также обосновываются подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

В частях с четвертой по шестую рассмотрены характеристики и особенности основных видов адаптивного спорта, представленных во Всероссийском реестре видов спорта.

Единственный вид адаптивного спорта – футбол лиц с заболеванием церебральным параличом – не выделен в отдельный раздел, поскольку он по своей сути является составной частью (спортивной дисциплиной) спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя и фигурирует в реестре как отдельный вид адаптивного спорта.

Часть 4. «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» состоит из семи глав: Глава 17. Виды поражений опорно-двигательного аппарата, учитываемые в паралимпийском спорте; Глава 18. Специализированное оборудование в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; Глава 19. Летние паралимпийские дисциплины спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата; Глава 20. Зимние паралимпийские дисциплины спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата; Глава 21. Системность спортивной подготовки в дисциплинах спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; Глава 22. Особенности наполнения видов спортивной подготовки спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; Глава 23. Общие и специальные принципы спортивной тренировки спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Данный вид адаптивного спорта, имеющий одну из наиболее продолжительных историй своего существования, является одним из наиболее мощно представленных в программах Паралимпийских игр. Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата разыгрывают более 75% комплектов медалей на Паралимпийских играх, прежде всего из-за очень большого количества разнообразных поражений структуры и функций организма человека, что неизбежно приводит к очень большому количеству спортивно функциональных классов, а следовательно, и спортивных дисциплин, в которых разыгрываются комплекты медалей.

Часть 5. «Спорт слепых» состоит из четырех глав, описывающих особенности спорта слепых – второго вида адаптивного спорта по количеству наград, разыгрываемых на Паралимпийских играх, процент которых колеблется в диапазоне 20–24 % в программах паралимпиад различных лет. Одна из важнейших его отличительных особенностей – привлечение к соревновательной практике спортсменов-лидеров, олицетворяющих собой

пример инклюзивного подхода именно в соревновательной деятельности. В других видах адаптивного спорта такой подход используется значительно реже (например, в танцах на колясках) и рассматривается автором данной книги как вынужденный и нерекомендуемый для широкого внедрения, поскольку приводит к ущемлению прав здоровых спортсменов, вынужденных тратить свое время и силы на развитие и совершенствование лиц с инвалидностью, упуская возможности для своего развития. Разумеется, это не касается тренировочной, образовательной, досуговой и других видов деятельности в адаптивном спорте.

Часть 6. «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» представлена шестью главами: Глава 28. Краткая характеристика нарушений интеллекта, допустимых для данного вида спорта; Глава 29. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в современном обществе; Глава 30. Главные особенности реализации программ спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в мире и России; Глава 31. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в программах летних Паралимпийских игр, Всемирных спортивных игр VIRTUS и нормативно-правовых документах Российской Федерации; Глава 32. Отличительные черты методического обеспечения спорта лиц с интеллектуальными нарушениями; Глава 33. Специальная Олимпиада – программа, основанная на использовании соревнований и практики подготовки к ним лиц с интеллектуальными нарушениями.

Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН) – самый молодой вид адаптивного спорта, который фактически стал полноправной составляющей паралимпийских соревнований с 2012 года, когда состоялись XIV Паралимпийские летние игры в Лондоне. Попытки его включения в паралимпийскую семью предпринимались и ранее (например, в Атланте (США) в 1996 году, в Сиднее (Австралия) в 2000 году), однако приводило это к серьезным проблемам из-за недостаточной разработанности критериев определения годности спортсменов к спорту ЛИН. В настоящее время эта проблема полностью решена благодаря ученым и классификаторам, прежде всего из Великобритании, и спортсмены ЛИН являлись полноценными участниками двух последних паралимпиад по летним видам адаптивного спорта – в Рио-де-Жанейро в 2016 и в Токио в 2021 году.

Вместе с тем, это единственный вид адаптивного спорта, который использует две различные модели оценки соревновательной деятельности атлетов, управление которыми осуществляют две различные авторитетные международные организации – Международная ассоциация спорта ЛИН (VIRTUS) и международная Специальная Олимпиада (SOI), что накладывает отпечаток на все вопросы, касающиеся реализации данного вида адаптивного спорта, в том числе и в нашей стране, которые необходимо учитывать в практической деятельности.

МИНИ-ФУТБОЛ С ЛЮДЬМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА: ОСНОВНЫЕ ВЕХИ ШЕСТИЛЕТНЕГО ПУТИ

Становление и развитие мини-футбола с людьми с синдромом Дауна в России как организованного вида спорта восходит к 2015 году, когда в Москве состоялась первая тренировка. В ней приняло участие 12 детей с синдромом Дауна в возрасте от 8 до 12 лет. Ранее футбол с этой категорией детей-инвалидов существовал в рамках спортивных фестивалей, праздников и акций и не отражал характер спорта, в котором должны быть победители и побеждённые. В настоящее время можно констатировать факт серьёзного развития данного проекта при поддержке ряда основных партнёров: Благотворительного фонда «Даунсайд Ап», Благотворительного фонда «Синдром любви», Российского государственного социального университета (РГСУ), Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ВФЛСИН).

Постепенно проект, направленный на работу с детьми и их семьями, становился на ноги, выросли и дети, стали крепкими юношами и мужчинами, а в настоящее время в группах, общей численностью более 40 человек, появились девушки. Объединив всех в одну большую категорию, наши подопечные стали звучать как «люди с синдромом Дауна». В нашей статье мы будем вспоминать их, и как детей, и как уже взрослых людей, в зависимости от времени совместного пройденного пути. Итак, основными вехами шестилетнего пути мини-футбола с людьми с синдромом Дауна являются:

- становление проекта «Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна»;
- развитие проекта при поддержке главной мировой футбольной организации «FIFA»;
- накопление научно-методического потенциала;
- транслирование опыта Москвы. Образование спортивных групп в регионах Российской Федерации. Создание инклюзивных групп по мини-футболу в городах Ковров и Лобня;
- разработка первого в стране учебного пособия по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна и обучение на базе РГСУ тренеров из регионов РФ;
- организация и проведение первых всероссийских турниров по мини-футболу с людьми с синдромом Дауна;
- организация работы по формированию отдельного спортивно-функционального класса для людей с синдромом Дауна (ИН-2) в рамках классификации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Становление проекта «Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна»

Становление проекта осуществлялось тяжело и легко, медленно и быстро.

Тяжело, потому что у новоиспечённых тренеров, которыми на общественных началах стали преподаватели и студенты РГСУ под руководством первого автора статьи, на тот момент не было ни опыта, ни поддержки со стороны государства, ни, самое главное, разработанных методик по работе с такой нозологией детей в мини-футболе и в целом научно-методической базы. Здесь огромную помощь оказывали специалисты Благотворительного фонда «Даунсайд Ап», которые являлись авторами ряда серий изданий по психологии, коррекционной педагогике, логопедии и другим очень важными для установления контакта с детьми с синдромом Дауна наукам и дисциплинам [1].

Легко, потому что было огромное желание заниматься с такими детьми, узнавать новое в себе и в них, получать опыт и разрушать установившийся в обществе стереотип

о том, что люди с синдромом Дауна необучаемые, не способные достигать цели в коллективе, а соответственно, в игровых видах спорта. «Какой там мини-футбол?!» – говорили скептики, и крутили у виска в адрес поверивших в реализацию этой идеи тренеров и сотрудников Фонда. Чего уж там говорить, когда некоторые родители откровенно ставили клеймо на мини-футболе, считая, что этот вид спорта не про их детей. В этой связи, следует отметить, что зарубежные исследователи данной проблематики доказали, что такие дети могут развиваться, они очень талантливые и способные ребята. Главное условие для реализации всех возможностей – постоянные занятия с ребенком [2].

Медленное развитие проекта обусловлено отсутствием на тот момент поддержки государственных органов. Всё, вплоть, до мелочей приходилось приобретать за свой счёт, либо за счёт друзей и партнёров. Мячи, самый примитивный инвентарь, сувениры на какие-либо акции и пр. Благо, аренду зала взял опять же на себя БФ «Даунсайд Ап».

Быстро проект развивался за счёт осознания того, что: во-первых, у нас появилась вера в себя, в детей и родителей, которые являются крайне важным звеном в этой истории, и о которых мы ещё расскажем в настоящей статье. Буквально через несколько тренировок наша рассеянность, которая имела место быть на первых занятиях, сменилась уверенностью; во-вторых, мы научились организовывать детей на площадке, и взяли курс на установление дисциплины во время тренировки, что является одним из основных факторов успеха в спорте. В-третьих, мы успокоились на тему многократного визуального повтора и словесного объяснения, казалось бы, простейшего действия, понимая особую особенность, если можно так выразиться, наших детей.

Развитие проекта при поддержке главной мировой футбольной организации «FIFA»

С 2017 года началась новая веха в жизни и деятельности российского мини-футбола с детьми с синдромом Дауна. Грамотное взаимодействие БФ «Даунсайд Ап» с главной мировой футбольной организацией «FIFA» принесло свои плоды, и в преддверии чемпионата мира в России-2018 года, у проекта появились новые направления развития и новые друзья. Существенно усилилась материально-техническая база, увеличилось количество детей, регулярно занимающихся мини-футболом, прошли апробацию первые научные исследования в рамках защит студентами РГСУ выпускных квалификационных работ, публикаций научных статей, выступлений научных групп на всероссийских научно-практических конференциях. Этот период также памятен тем, что на базе РГСУ при участии ВФЛСИН был организован международный семинар и мастер-класс, в котором приняли участие специалисты и тренеры из Англии.

Накопление научно-методического потенциала

Стартовым срезом научных исследований группы студентов и аспирантов, являющихся первыми тренерами проекта, стали выводы, представленные в выпускных квалифицированных работах В. А. Богданова, А. В. Молчанова, И. В. Шаповалова, Р. Р. Мухаметзянова и их статьях опубликованных в рамках научно-практических конференций в соавторстве с научными руководителями А. И. Сесёлкиными и А. С. Маховым. Аспирант РГСУ М. Б. Зубенко занимался вопросами установления основных проблем развития проекта в регионах РФ, а также мотивацией к занятиям мини-футболом детей с синдромом Дауна.

В работе В. А. Богданова «Техническая подготовка детей с синдромом Дауна в мини-футболе» были изучены задачи, средства, методы технической подготовки юных футболистов 12-16 лет, накопленные в учебно-методической литературе [3]; разработана мето-

дика обучения технической подготовки детей с синдромом Дауна 12-16 лет в мини-футболе; с помощью тестирования выявлена динамика показателей технической подготовленности в годичном цикле.

А. В. Молчановым была изучена тема «Физическая подготовка детей с синдромом Дауна занимающихся футболом» [4]. Рассматривались особенности физического развития у детей с синдромом Дауна. Перед исследованием стояла задача в определении изменения показателей физической подготовленности детей с синдромом Дауна, занимающихся мини-футболом. Результаты работы показали: дети с синдромом Дауна развиваются как физически, так и умственно. Наблюдается сокращение количества ситуаций, выраженных недовольством и раздражением детей на специальные упражнения, предлагаемые тренерами [5].

В трудах И. В. Шаповалова [6] с общей темой «Влияние занятий футболом на морфофункциональные показатели детей с синдромом Дауна» описаны вопросы организации и проведения комплексного исследования морфофункциональной подготовленности детей с синдромом Дауна к занятиям мини-футболом. Проанализировав и оценив морфофункциональные показатели и подготовленность детей, автором была сделана попытка разработки системной оценки морфофункциональной подготовленности детей с синдромом Дауна.

Работе Р. Р. Мухаметзянова «Физическая реабилитация детей с синдромом Дауна средствами адаптивного спорта» была посвящена изучению современного состояния проблемы физической реабилитации для детей с синдромом Дауна. В ней рассмотрены особенности сопутствующих заболеваний [3]. По результатам исследований разработана и охарактеризована методика занятий мини-футболом с детьми с синдромом Дауна, которая направлена на улучшение физических качеств, социально-бытовых навыков и профилактику сопутствующих заболеваний. В процессе исследования произошли морфофункциональные перестройки состояния организма у наблюдавшихся детей. Методика дала успешный прирост в коррекции и развитии координационных, скоростно-силовых способностей и других физических качеств. Методика, предложенная Р. Р. Мухаметзяновым, показывает, что занятия для детей с хромосомной аномалией дают положительный показатель [7].

А. С. Махов и М. Б. Зубенко в своих исследованиях того периода рассмотрели вопросы организации физкультурно-спортивной деятельности для детей с синдромом Дауна. Контент-анализ полученных данных из 46-ти регионов РФ, показал, что в развитии спорта детей с синдромом Дауна, особенно актуальными являются следующие проблемы [8]:

- отсутствие системы для развития спорта с детьми с синдромом Дауна;
- отсутствие спортивных секций и тренировок для детей с синдромом Дауна;
- отсутствие методик для работы спортивных тренеров детей с синдромом Дауна;
- отсутствие специалистов для тренерской работы с детьми с синдромом Дауна;
- недостаточное количество спортивных площадок, готовых принять детей с синдромом Дауна.

Исследования тех же авторов основных мотивов к занятиям спортом детей с синдромом Дауна, основанные на опросе 37 семей из 22-ти регионов РФ, показали, что особенно актуальным является несколько мотивов [3]:

- развитие навыков взаимодействия среди детей с синдромом Дауна;
- рост самостоятельности при посещении секций и тренировок;
- улучшение физической формы;
- удовольствие от посещения тренировок;
- занятия вне дома;

- повышение дисциплины за счет постоянного посещения тренировок;
- рост социализации;
- рост самооценки.

Транслирование опыта Москвы, образование спортивных групп в регионах. Создание инклюзивных групп по мини-футболу

Следует также отметить, что данная веха в развитии проекта мини-футбола охарактеризована созданием Благотворительного фонда «Синдром любви», который взял на себя развитие спортивных проектов. Важно, что сразу же был создан попечительский совет, который и по сей день ведёт плодотворную работу. С образованием БФ «Синдром любви», значительно увеличилось число регионов, взявших курс на развитие мини-футбола с людьми с синдромом Дауна. Амбициозные задачи, поставленные Фондом перед самим собой, были направлены на вовлечение как можно большего количества людей с синдромом Дауна в регулярные занятия мини-футболом, созданием национальной сборной страны и участием её в крупных международных соревнованиях. В качестве приобретения необходимого международного опыта создания команд по мини-футболу людей с синдромом Дауна, БФ «Синдром любви» организовал встречу сотрудников фонда и тренеров с иностранными делегациями в рамках проведения чемпионата Европы по мини-футболу в Италии в 2018 году. Накопленный материал был транслирован в регионы, что дало возможность начинающим тренерам, родителям, волонтёрам и самим детям с синдромом Дауна лишний раз поверить в свои силы.

Положительный опыт развития детей с синдромом Дауна (СД) в рамках проекта «Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна» не мог не обратить на себя внимание родителей и общественности, проблемами которых является организация спортивного досуга детей с другими синдромами. Так, например, в г. Ковров были созданы инклюзивные группы, в которых одновременно занимались мини-футболом дети с синдромом Дауна и дети с расстройством аутистического спектра (PAC) [9].

В организации адаптивного спорта с людьми с расстройством аутистического спектра очень много проблем, решение которых находится ещё в зачаточном состоянии. В основном дети с PAC занимаются в инклюзивных группах в отдельно взятых регионах, либо существуют за счёт средств от грантов, выделенных родителям, объединившимся в небольшие спортивные группы [10].

В Лобне усилиями энтузиастов – авторов настоящей статьи и АНО помощи семьям с детьми-инвалидами «Город Детства» пошли дальше. В своей инклюзивной группе тренеры и волонтёры объединили детей с СД, детей с PAC и синдромом Гурлера* и детей без ОВЗ. Группа занимается четвертый год, и за это время есть значительные результаты, особенно среди детей с PAC. В настоящее время основной тренер группы А. В. Бондаренко, констатирует факт высокой степени концентрации внимания детей при объяснении задания, взаимодействия между ними на площадке, организованности во время проведения спортивных праздников, вовлеченности родителей.

Однако, повторимся, что это разрозненный, несистематизированный опыт отдельно взятых регионов, пытающихся личным примером доказать, что дети с СД и с PAC способны развиваться в рамках коллектива, достигать спортивных успехов и быстрее социализироваться.

* Синдром Гурлера встречается с частотой 1 на 100 000. Наряду с большой клинической картиной заболевания у детей наблюдается прогрессирующая умственная отсталость.

Синдром Гурлера. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 16.12.2019).

Кстати, о родителях семей, имеющих детей с разными синдромами. В начале настоящей статьи мы обращали внимание на их роль в развитии проекта. Собственный опыт занятий с детьми с синдромом Дауна, детей с РАС, другими синдромами и нозологиями, а также опыт учеников, последователей и коллег позволяет с уверенностью говорить, что участие родителей в занятиях любых детей и, в частности, детей с синдромом Дауна, оказывает несомненное влияние на их становление и развитие как спортсменов. Процесс обучения тех спортсменов, у которых в тренировках принимают участие их родители, идет гораздо эффективнее и быстрее. То же самое можно сказать и о тех детях, которые имеют возможность заниматься со своими родителями дома вне тренировок.

Родители – живой пример для подражания и самый главный мотиватор для ребенка. Очень важно дать родителям понять, что их заинтересованность и участие в тренировочном процессе дает большой эффект для развития их ребенка. Это – одна из важнейших задач тренера, которому предстоит трудоемкий, но обязательный процесс по формированию у родителей мотивированного участия в занятиях ребенка [3]. Для того чтобы родительская любовь стала силой, формирующей характер и психическое состояние ребенка, по мнению Л. М. Шипицыной [11], родители детей-инвалидов должны обладать следующими ключевыми чертами:

- верить в жизнь, внутреннее спокойствие, чтобы не заражать своей тревогой детей;
- строить свои отношения к ребенку на ожидании успешности, что определяется родительской верой в его силы и возможности;
- четко знать, что ребенок не может вырасти без атмосферы похвалы;
- развивать самостоятельность своего ребенка, и поэтому для его же блага (по возможности) сокращать постепенно свою помощь до минимума.

Разработка первого в стране учебного пособия по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна. Обучение на базе РГСУ тренеров из регионов

Логическим завершением периода накопления научно-методического потенциала стало издание совместно с БФ «Даунсайд АП» первого учебного пособия «Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна» [3], а также организация в феврале 2019 года на базе РГСУ первых курсов повышения квалификации тренеров регионов, в которых были образованы группы детей с синдромом Дауна для занятий мини-футболом по программе «Организация занятий адаптивной физической культурой и методическое сопровождение тренировочного процесса по мини-футболу с детьми с синдромом Дауна».

Обучение состоялось благодаря совместным усилиям Российского государственного социального университета и Благотворительного фонда «Синдром любви» в рамках проекта «Футбол для детей с синдромом Дауна», который реализуется при финансовой поддержке Фонда президентских грантов.

На курсах обучилось 30 человек из 13-ти регионов РФ. Генеральный директор благотворительного фонда «Синдром любви» Ирина Меньшинина: «Прошедшие курсы – это логическое продолжение нашей инициативы по развитию футбола – от первых попыток проверить, смогут ли дети с синдромом Дауна играть в футбол в 2015 году до участия в международном фестивале нашей делегации и матчах на Красной площади. От знакомства с английской практикой до выпуска российских пособий для тренеров и оформления методики [12]. Следует отметить, что второй поток обучившихся по данной программе в РГСУ, получил необходимые знания и удостоверения о прохождении курсов в апреле 2021 года.

Кроме того, в данный период характеризуется продолжением научных исследований студентами и магистрантами РГСУ, которые пришли на смену первым тренерами, научно-практический, опыт которых описан выше.

М. В. Князев в рамках тренировочных занятий уделил особое внимание развитию памяти у детей с синдромом Дауна младшей группы (6-11 лет) средством занятий мини-футболом. Благодаря исследованию, разработаны методики запоминания и упражнения для развития психофизических навыков у детей с синдромом Дауна. Зафиксированные результаты выполнения упражнений детьми, выявленная динамика развития памяти и физических качеств, заключаются в том, что процесс тренировки по мини-футболу помогает детям с синдромом Дауна быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям игры [13].

Комплексному исследованию влияния игры в футбол на развитие памяти у детей с синдромом Дауна старшей группы 12+ лет посвящены работы А. А. Марова. В своих выводах автор отмечает, что в результате применения экспериментальной методики развития памяти детей 12+ лет отмечается увеличение количества запоминаемой информации, улучшение концентрация внимания в период всего тренировочного процесса в отличие от первоначальных тренировок. Произошло улучшение кратковременной памяти, характеризующееся сокращением времени на объяснение каких-либо упражнений и ростом технической подготовленности. Наблюдалось улучшение долговременной памяти, обусловленное самостоятельным использованием ребёнком в игре технических приемов, полученных во время тренировок [14].

Магистрантка РГСУ и в настоящее время тренер сборной команды Москвы людей с синдромом Дауна А. Г. Куликова, исследуя вопросы влияния занятий футболом на формирование социально-бытовых навыков детей с синдромом Дауна, провела опрос 10 семей, имеющих детей с синдромом Дауна, регулярно занимающихся мини-футболом. В результате обработки данных, автор сделал вывод, что родители отмечают в числе наиболее сформированных социально-бытовых навыков следующие [15]:

- выполняет инструкции старших (родители, учителя, тренеры);
- соблюдает дружеский характер общения со знакомыми, друзьями, членами семьи;
- помогает наводить порядок (дома, в группе, классе и пр.);
- умеет самостоятельно одеваться;
- вступает в контакт с другими детьми;
- соблюдает ритуал приветствия (например, пожимает руку);
- предлагает помочь;
- проявляет уважение к старшим.

Итогом большой научно-практической работы данного периода стало создание настольной книги тренера, в которой представлены конспекты занятий с детьми с синдромом Дауна для разных возрастных групп. Основная роль книги – помочь начинающим тренерам при ведении первых занятий, устранение боязни в работе с данным контингентом занимающихся, формирование стойкого желания в организации и проведении тренировок.

Организация и проведение внутренних и первых всероссийских турниров по мини-футболу с людьми с синдромом Дауна

Важный фактор развития любого вида спорта – это спортивные соревнования. Именно они являются отличительной особенностью от спортивных праздников, фестивалей, акций, где, как правило, нет победителей и побеждённых. Отсутствие спортивных соревнований среди людей с синдромом Дауна – одна из важных и основных проблем, на кото-

рую указали родители детей с синдромом Дауна в результате проведённого исследования учёными РГСУ [8].

Начиная с 2019 года и по настоящее время благодаря усилиям БФ «Синдром любви», ВФСЛИН, Российского государственного социального университета, партнёров и спонсоров организуются всероссийские соревнования по мини-футболу среди людей с синдромом Дауна. Ярким и поистине историческим событием стали соревнования, которые прошли 13-14 ноября 2019 года в Москве. В них приняло участие 13 команд из 10 регионов РФ. Для младшей группы были организованы «Весёлые старты с элементами футбола», а для старшей – самый настоящий турнир с торжественными открытием и закрытием, приглашением на них знаменитых людей из сферы спорта, квалифицированным судейством, медалями и дипломами, определением лучших игроков, и, конечно, полной трибуной болельщиков. Это был настоящий праздник, в который вложен не только талант организаторов, но и их душа [16].

Вторым крупнейшим мероприятием стали всероссийские соревнования в городе Сочи в октябре 2021 года [17]. Организация и проведение таких соревнований ещё одно доказательство тому, что дети с дополнительной хромосомой отлично работают в команде, занимаются спортом и могут принимать участие в крупных турнирах. Им лишь надо создать необходимые условия для тренировок и обеспечить правильную организацию спортивных состязаний.

Кроме того, очень важно соревноваться на местах, приурочивать спортивные мероприятия к определённым датам, проводить первенства городов или региона. Например, в Москве традиционным стал турнир на кубок Деда Мороза и турнир на кубок БФ «Синдром любви». В 2021 году в московских группах младшей и старшей были определены лучшие футболисты, которым были вручены памятные кубки и призы.

Работа по формированию отдельного спортивно-функционального класса для людей с синдромом Дауна

По сути, данная веха в развитии мини-футбола людей с синдромом Дауна является ключевой, и своего рода мечтой, к которой мы начали движение с самой первой тренировки. Сложившиеся стереотипы о неспособности людей с синдромом Дауна достигать успеха в спорте, тем более в командных видах спорта, нежелание спортивных функционеров предметно обратить внимание на проблемы людей с синдромом Дауна, существенно тормозят развитие видов спорта среди данной категории граждан нашей страны.

Основными глобальными проблемами на сегодняшний день являются [10]:

- отсутствие отдельных функциональных классов для развития видов адаптивного спорта с людьми с СД и людьми с РАС;
- отсутствие Единой всероссийской спортивной классификации для спортсменов с СД и спортсменов с РАС;
- отсутствие федеральных стандартов спортивной подготовки для людей с СД и людей с РАС;
- отсутствие видов спорта для людей с СД и людей с РАС во Всероссийском реестре видов спорта.

Констатируем, что все люди с интеллектуальными нарушениями, включая синдром Дауна, синдром РАС – это одна большая категория, и, фактически, один большой спортивно-функциональный класс ИН-1. В таких условиях люди с синдромом Дауна никогда не смогут конкурировать с более сильными, координированными и имеющими лёгкую степень умственной отсталости спортсменами. Соответственно, им закрыт путь в нацио-

нальную сборную страны, возможность представлять страну на международной арене так, как делают спортсмены с синдромом Дауна из других стран мира, они не смогут получать спортивные разряды, а все соревнования, организованные для них, так и будут лежать на плечах фондов, родителей, тренеров-энтузиастов, волонтёрах.

Собственный опыт работы с данной категорией инвалидов, опыт коллег, мнение родителей совпадают с задачами главной федерации лиц с интеллектуальными нарушениями нашей страны (ВФЛСИН) о формировании, как минимум, трёх классов: ИН-1, который уже существует, ИН-2 – лица с синдромом Дауна, ИН-3 – лица с расстройством аутистического спектра [18]. Представленные в настоящей статье вехи шестилетнего пути – ещё одно подтверждение тому, что люди с синдромом Дауна достойны и способны развиваться под крылом большой, великой с богатыми спортивными традициями страны.

Таким образом, как показали результаты педагогических наблюдений, опросов (бесед и интервьюирования) с участников адаптивного спортивного движения (тренеров, представителей спортивных команд и клубов, руководителей спортивных организаций для людей с синдромом Дауна, родителей детей с синдромом Дауна, волонтёров), обобщения собственного опыта работы в системе адаптивного спорта, специальной литературы и электронных ресурсов, раскрывающих вопросы спорта лиц с интеллектуальными нарушениями основными вехами становления и развития мини-футбола с людьми с синдромом Дауна следует считать:

1. Конец 2015-го – 2016 год – появление первой организованной формы занятий мини-футболом с детьми с синдромом Дауна, возникновение первой в России спортивной организации и секции для данной категории лиц с интеллектуальными нарушениями.
2. 2016–2017 гг. – накопление опыта и сотрудничества с главной международной футбольной организацией FIFA, дальнейшее развитие мини-футбола людей с синдромом Дауна в России, усиление материально-технической базы, увеличение количества детей, регулярно занимающихся мини-футболом, апробация первых научных исследований.
3. 2017–2018 гг. – накопление научно-методического потенциала. Организация научных исследований силами преподавателей и студентов Российского государственного социального университета, благотворительных фондов «Даунрайт Ап» и «Синдром любви», апробация результатов исследований в рамках научных конференций, защиты выпускных квалификационных работ.
4. 2018-2019 гг. – становление спортивных групп по мини-футболу людей с синдромом Дауна в регионах РФ, создание инклюзивных групп, включая детей с расстройством аутистического спектра в Коврове и Лобне. Отмечается значительный рост желающих заниматься мини-футболом людей с синдромом Дауна. Более 10 регионов получили поддержку БФ «Синдром любви». Разработано и опубликовано первое учебное пособие «Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна», организованы первые курсы повышения квалификации тренеров регионов, в которых сформированы спортивные группы по мини-футболу детей с синдромом Дауна.

5. 2019–2021 гг. – организация и проведения первых крупных всероссийских турниров. Этап характеризуется накоплением опыта проведения соревнований по мини-футболу среди людей с синдромом Дауна, участием в них команд более чем из 15 регионов РФ, повышением уровня мастерства спортсменов с синдромом Дауна, укреплением взаимодействия Фонда «Синдром любви» с Всероссийской федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, созданием предпосылок для формирования отдельного спортивно-функционального класса для лиц с синдромом Дауна (ИН-2).

6. С 2021 г. по настоящее время – развитие мини-футбола с людьми с синдромом Дауна в России, которое характеризуется увеличением количества занимающихся мини-футболом, укреплением материально-технической базы и кадрового потенциала, консолидацией усилий заинтересованных общественных организаций по формированию спортивно-функционального класса для лиц с синдромом Дауна (ИН-2).

Использованные источники

1. Жиянова П. Л. Социальная адаптация детей раннего возраста с синдромом Дауна: методическое пособие, 2002. – С. 80-196.
2. Есипова Т. П. Комплексное развитие детей с синдромом Дауна раннего возраста. Рекомендации для родителей / Т. П. Есипова, Е. А. Кобякова, А. В. Мерковская. ГООИ «Общество «Даун Синдром», 2015. – С. 34-56.
3. Махов А. С. Мини-футбол с детьми с синдромом Дауна / А. С. Махов, М. Б. Зубенко// Учебное пособие: Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», 2017. – 177 с.
4. Молчанов А. В. Комплексное исследование влияния игры в футбол на развитие детей с синдромом Дауна / А. В. Молчанов, А. С. Махов, А. И. Сесёлкин, И. В. Шаповалов, В. А. Богданов // Материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи». – Российский государственный социальный университет, Факультет физической культуры. 2016. – С. 135-137.
5. Куликова А. Г. Анализ результатов исследований Российского государственного социального университета по развитию мини-футбола с детьми с синдромом Дауна / А. Г. Куликова, А. С. Махов, В. П. Карташев// Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодёжи. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. РГСУ, 2017. – С. 112-115.
6. Шаповалов И. В. Основные элементы методики обучения игре в футбол детей с синдромом Дауна на начальном этапе подготовки / И. В. Шаповалов, А. С. Махов, М. Б. Зубенко, А. И. Сесёлкин // Материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи». – Российский государственный социальный университет, Факультет физической культуры. 2016. – С. 183-186.
7. Махов А. С. Физическая реабилитация и социальная адаптация детей с синдромом Дауна средствами мини-футбола / А. С. Махов, А. И. Сесёлкин, И. В. Шаповалов, А. В. Молчанов, В. А. Богданов, Р. Р. Мухаметзянов // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции «Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций» и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. – Елец, ЕГУ им. И. А. Бунина, 2017. – С. 235-240.
8. Махов А. С. Проблемы организации физкультурно-спортивной деятельности для детей с синдромом Дауна / А. С. Махов, М. Б. Зубенко // Теория и практика физической культуры, 2017. – № 4. – С. 14-16.
9. Коротцова Е. П. Социальная адаптация детей с синдромом Дауна средствами игры в футбол / Е. П. Коротцова, М. А. Правдов // Научный поиск. 2019. – № 2. – С. 60-62.
10. Махов А. С. Организация развития адаптивного спорта для людей с синдромом Дауна и людей с расстройствами аутистического спектра / А. С. Махов// В сборнике: Дети. Общество. Будущее. Сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». Москва, 2020. С. 161-164.
11. Шипицына Л. М. Мир семьи ребёнка с проблемами в развитии / Л. М. Шипицына. – СПб.: Речь, 1999. – 448 с.
12. РГСУ развивает мини-футбол для детей с синдромом Дауна (<https://ffk.rgsu.net/news/novost-s-fefeka.html>) (Дата обращения: 22. 01. 2021)
13. Князев М. В. Исследование влияния игры в футбол на развитие памяти у детей 6-10 лет с синдромом Дауна / М. В. Князев, А. С. Махов, А. И. Сесёлкин// В сборнике научных трудов бакалавров, магистров, аспирантов и профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры РГСУ «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, адаптивной физической культуры и физической реабилитации», г. Москва, Электронный ресурс. Факультет физической культуры РГСУ. Москва, 2018. С. 107-110.
14. Маров А. А. Исследование влияния игры в футбол на развитие памяти у подростков 13-16 лет с синдромом Дауна/ А. А. Маров, А. С. Махов, А. И. Сесёлкин// В сборнике научных трудов бакалавров, магистров, аспирантов и профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры РГСУ «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, адаптивной физической культуры и физической реабилитации», г. Москва, Электронный ресурс. Факультет физической культуры РГСУ. Москва, 2018. С. 140-143.
15. Куликова А. Г. Влияние занятий футболом на формирование социально-бытовых навыков детей с синдромом Дауна / А. Г. Куликова, А. С. Махов// В сборнике: Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме Материалы I Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Электронный ресурс. 2019. С. 111-114.
16. Всероссийский турнир по мини-футболу детей с синдромом Дауна. <https://ffk.rgsu.net/news/vserossiyskiy-turnir-s-sindromom-futbola.html> (Дата обращения: 22. 01. 2021).
17. II Всероссийские соревнования по мини-футболу среди команд людей с синдромом Дауна (<https://sindromlubvi.ru/news/ii-vserossiyskie-sorevnovaniya-po-mini-futbolu-sredi-komand-lyudey-s-sindromom-dauina/>) (Дата обращения: 23. 01. 2021).
18. Евсеев С. П. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации: состояние и перспективы / С. П. Евсеев // Доступная среда, 2020 – №2 (2). – С. 100-103

Особенности медико-психологического сопровождения спортсменов с РАС

В 2021 году Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (Федерация спорта ЛИН) исполнилось 9 лет. Успешно пройден этап организационного и методического формирования Федерации, разработаны критерии годности спортсменов, правила соревнований и другие основополагающие документы, обеспечившие её развитие.

Федерация спорта ЛИН входит в состав Международной спортивной Федерации для лиц с нарушениями интеллекта Virtus – World Intellectual Impairment Sport и Паралимпийского комитета России (ПКР). Региональные отделения и федерации действуют более чем в 50 регионах России. За время существования Федерации численность спортсменов увеличилась более чем в пять раз. Количество спортивных дисциплин, развиваемых Федерацией спорта ЛИН в нашей стране, увеличилось с 8 до 236. Спортсмены Федерации показывают выдающиеся результаты на международном уровне.

Расширяются и категории спортсменов-участников движения спорта ЛИН. В 2017 году в рамках Чемпионата мира по плаванию впервые состоялись отдельные соревнования среди спортсменов с синдромом Дауна.

В настоящее время вплотную встал вопрос о привлечении к спорту ЛИН ещё одной, пока незаслуженно обойденной категории людей – спортсменов, условно объединяемых в неоднородную группу по признаку аутизма. Это непростой вопрос, который потребует пересмотра критериев годности спортсменов, особенностей их психологического и методического сопровождения при одновременном требовании сохранения сложившихся норм и правил Федерации и международных организаций – участников движения спорта ЛИН.

Привлечение к изучению данной патологии не только психиатров, но и врачей других специальностей, а также биологов, психологов, педагогов, реабилитологов продиктовано, прежде всего, гетерогенностью расстройства аутистического спектра (РАС), выявлением этой патологии при нозологически разных заболеваниях и, соответственно, необходимостью решения вопросов дифференциальной диагностики, уточнения этиологии, патогенеза, что позволяет разрабатывать новые подходы к терапии.

По статистике людей с интеллектуальными нарушениями значительно больше, чем с другими ограниченными возможностями здоровья. Сейчас мы находимся в тупике, между специалистами, которые верят в особый подход к аутизму, и чиновниками, которые все еще убеждены, с проблемой аутизма можно справиться при помощи тренировки. Аутизм – это не только образовательная проблема, но также и политическая. 2 апреля отмечается Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма. Очень хорошо и важно понять, что образовательные программы могут помочь людям, страдающим аутизмом, но применение их на практике требует соответствующих средств.

Если вместо медицинского определения аутизма (а до настоящего времени фактически никто, кроме врачей не разрабатывал диагностические критерии) использовать определение аутизма, которое предлагают педагоги, то общее число (включающее детей, страдающих от аутизма и расстройств аутистического спектра) составит, по меньшей мере, 20 больных на 10 000 человек (Т. Питерс, 1999, Гилберт К., 2005).

Принятие Федерального закона «Об образовании в РФ» и Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья гарантирует возможность получения образования

каждому ребенку с РАС. Согласно статье 79 закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»: «Общее образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам (АОП). В таких организациях создаются специальные условия для получения образования указанными обучающимися». Для преодоления трудностей в освоении АОП, социальной адаптации и социализации, обучающихся с РАС осуществляется их психолого-педагогическое сопровождение.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с РАС и коррекционная работа – не изолированный блок работы, а составная часть всего образовательного процесса. Коррекционная работа вплетается и пронизывает весь образовательный процесс и осуществляется в рамках урочной и внеурочной деятельности (Хаустов А. В., Богорад П. Л., и др., 2016).

Опыт Федерации ЛИН успел доказать, что спорт является мощным средством адаптации и социализации, поэтому физкультурно-оздоровительное направление так же очень важно для Федерации. Спортсмены с интеллектуальными нарушениями требуют не только особого подхода в тренировочном процессе, но и постоянного внимания и заботы в обычной жизни. Идеальный вариант – объединение в одном учреждении занятий спортом и профориентации. Такой опыт есть и его очень полезно развивать. Федерация стремится к сотрудничеству со всеми, кто занимается проблемами людей с интеллектуальными нарушениями.

Отклоняющееся поведение детей-аутистов является результатом синергического взаимодействия различных факторов – онтогенетических, психопатологических, психологических, биологических и социальных, создающих предпосылки для формирования социальной дезадаптации. Диагностировать РАС (выставить диагноз психического расстройства) имеет право врач-психиатр, задача психологов и педагогов – как можно раньше выявить ребенка с отклоняющимися формами поведения, помочь ему адаптироваться в семье, детском коллективе и, безусловно, направить к врачу-психиатру (Григоренко Е. Л. 2018).

Так как диагноз РАС является многомерным, то и психологическое тестирование проводится сразу по нескольким параметрам.

Среди них — тест интеллекта и стандартизованный тест развития языка и речи, оценка интеллектуального функционирования и т. д.

В России сегодня пока недостаточно подходящего для этих целей инструмента, есть в основном не до конца адаптированные исследовательские разработки, которые могли бы быть полезны при тестировании уровня функционирования языка и речи. Требуются и другие нейропсихологические тесты или опросники: опросник адаптивного функционирования и жизненных компетенций Вайнленд (уже хорошо зарекомендовал себя для оценки годности спортсменов ЛИН), опросники для выявления особенностей когнитивной деятельности, опросники для определения готовности к школе или способности к обучению.

Некоторые скрининговые инструменты (например, СНАТ и М-СНАТ) уже используются в России. Но пока нет никаких исследовательских публикаций, которые подтвердили бы их надежность и валидность на российском материале (Франческа Аппе, 2016). Такие исследования необходимы и актуальны.

Еще один источник несогласованности данных кроется в наличии разных версий классификаций болезней. В США переход от DSM-IV к DSM-V уже был осуществлен, но сегодня все еще циркулирует большой объем данных, собранных в соответствии с четвертой версией руководства. По современному американскому Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам пятого издания (DSM-V) ни-

жеследующие 4 расстройства из предыдущего издания (DSM-IV) объединены в одно – расстройство аутистического спектра:

- аутистическое расстройство;
- синдром Аспергера;
- детское дезинтегративное расстройство;
- первазивное расстройство развития без дополнительных уточнений (PDD-NOS).

У нас в России циркулируют формулировки из МКБ-9, МКБ-10, а не за горами введение норм МКБ-11.

В МКБ-11 2018 года появилась диагностическая единица «расстройство аутистического спектра» (код 6A02). Расстройство аутистического спектра делится на подтипы с указанием наличия/отсутствия расстройства интеллекта и указанием способности человека использовать «функциональный язык» (англ. functional language; устный или письменный), то есть речь в качестве средства для выражения личных потребностей или желаний:

6A02 Расстройство аутистического спектра.

6A02.0 Расстройство аутистического спектра без нарушения интеллектуального развития и с легкими нарушениями функциональной речи или без них.

6A02.1 Расстройство аутистического спектра с нарушением интеллектуального развития и легкими нарушениями функциональной речи или без них.

6A02.2 Расстройство аутистического спектра без нарушения интеллектуального развития и с нарушением функциональной речи.

6A02.3 Расстройство аутистического спектра с нарушением интеллектуального развития и нарушением функциональной речи.

6A02.5 Расстройство аутистического спектра с нарушением интеллектуального развития и отсутствием функциональной речи.

6A02.Y Другое уточненное расстройство аутистического спектра.

6A02.Z Расстройство аутистического спектра неуточненное.

Из-за сложности постановки диагноза РАС и ошибок в диагностике многие взрослые люди, страдающие аутизмом, находятся в психиатрических клиниках с неправильным диагнозом (Sucharewa G. E., 1926, Kanner L., 1943, Asperger H., 1944). Людей, страдающих аутизмом, можно также встретить в группах умственно отсталых людей с проблемами в поведении. Их трагедия состоит в том, что, хотя они страдают аутистическими нарушениями развития, их лечат от психического заболевания или от обычной умственной отсталости. Этого не должно быть, но до сих пор довольно часто качество жизни аутичного человека не зависит от степени его нарушения, а в значительно большей мере зависит от того, где он родился, и насколько хорошо там знакомы с проблемами аутизма.

В 2008 году ИНАС приняла Классификационный Кодекс МПК, который представляет собой руководство по классификации в Паралимпийском спорте и которому должны соответствовать все организации Паралимпийской Семьи. После обширных консультаций ИНАС начала pilotный проект (на экспериментальной основе) по дополнительной группе годности для спортсменов, которые не удовлетворяют критериям классической интеллектуальной инвалидности, но имеют диагноз аутизма.

В заключение остаётся сказать следующее:

1. При всей сложности диагностики и квалификации расстройств аутистического спектра для оценки годности спортсменов возможно и целесообразно использовать традиционный подход вне зависимости от используемого способа постановки клинического диагноза у спортсмена, разрешённого к применению Минздравом РФ.

2. Относительная сохранность уровня интеллекта у спортсмена при синдроме Ас-

пергера (а также Общее расстройство развития неуточнённое по коду F84.9, схожее по симптоматике с расстройствами под кодом F84.8.), в связи со снижением эффективности интеллекта (определяется по уровню социальной дезадаптации и др.) не является противопоказанием к признанию годности участия в спорте ЛИН.

3. Необходимо использовать также дополнительные методы оценки состояния спортсменов с расстройствами аутистического спектра для разработки индивидуальных планов психолого-педагогического и методического подходов сопровождения тренировочного и соревновательного периодов и социальной реабилитации и адаптации.

Библиография

1. Сопровождение, обучение и воспитание лиц с РАС: обзор зарубежного опыта. Под. ред. Алехиной С. В. М: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ; 2016.
2. Гилберт К. Аутизм. Медицинское и педагогическое воздействие: книга для педагогов–дефектологов / Пер. с англ. О. В. Деряевой; под науч. ред. Л. М. Шипицыной; Д. Н. Исаева. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2005 – 144 с.
3. Григоренко Е. Л. Расстройства аутистического спектра. Вводный курс. Учебное пособие для студентов. – М.: Практика, 2018 – 280 с.
4. Франческа Аппе; пер. с англ. Д. В. Ермолаева Введение в психологическую теорию аутизма [Электронный ресурс] Эл. изд. – Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 217 с.). – М.: Теревинф, 2016
5. Хаустов А. В., Богорад П. Л., Загуменная О. В., Козорез А. И., Панцырь С. Н., Никитина Ю. В., Стальмахович О. В. Психолого–педагогическое сопровождение обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. Хаустова А. В. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. 125с.
6. Asperger H. Die «Autistischen Psychopathen» im Kindesalter. Archiv f?r Psychiatrie und Nervenkrankheiten. 1944, 117, 73–136
7. Kanner L. Autistic disturbances of affective contact. Nervous Child, 1943, 2, 217–250
8. Lofland K. B. The use of technology in the treatment of autism. In: Cardon T. A. (ed.) Technology and the Treatment of Children with Autism Spectrum Disorder. Cham: Springer International Publishing, 2016. 27–35
9. Sucharewa G. E. Die schizoiden Psychopathien im Kindesalter. Monatsschrift f?r Psychiatrie und Neurologie, 1926, 60, 235–261

Воробьев С. А.

Инновационные разработки ФГБУ СПбНИИФК для спорта ЛИН

Основные виды деятельности Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»:

1. Выполнение (проведение) прикладных научных исследований.
2. Реализация основных профессиональных образовательных программ высшего образования – программ подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре.
3. Научно-методическое обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации.

ФГБУ СПбНИИФК – член координационной группы Министерства спорта Российской Федерации по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, активно взаимодействует со структурными подразделениями Минспорта РФ и подведомственными организациями.

ФГБУ СПбНИИФК совместно с РГПУ им. А. И. Герцена осуществляет работу объединенного диссертационного Совета – Д 999.072.02.

На данный момент в ФГБУ СПбНИИФК 11 действующих договоров о сотрудничестве с международными научными, образовательными и спортивными организациями.

ФГБУ СПбНИИФК является единственной официальной ведущей научной организацией от Российской Федерации в программе «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) под эгидой Всемирной организации здравоохранения, в которой участвуют 50 стран.

ФГБУ СПбНИИФК является единственной научной организацией, которая на постоянной основе работает со сборными командами России по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта. За период с 2004 по 2021 г. сотрудники института участвовали в 597 мероприятиях по научно-методическому обеспечению сборных команд России.

Воробьев С. А., Баряев А. А. – члены комитета по науке и образованию Паралимпийского комитета России

На Паралимпийских играх 2012 года спортсменами сборной команды России, получавшими научно-методическое сопровождение, завоевано 32 золотые, 36 серебряных и 24 бронзовые медали (общее число составило 92 медали).

В ходе альтернативных соревнований 2016 года российские паралимпийцы показали 25 результатов, превышающих мировые рекорды: 12 в плавании, 12 в легкой атлетике и один в пулевой стрельбе. Кроме того, пять российских паралимпийцев показали результаты выше рекордов Европы.

На Паралимпийских играх 2020 года спортсменами сборной команды ПКР, получавшими научно-методическое сопровождение, завоевано 28 золотых, 25 серебряных и 33 бронзовые медали (всего 86).

В рамках выполнения Государственного задания в ФГБУ СПбНИИФК, с целью получения и применения новых знаний и технологий в сфере физической культуры и спорта, проводятся прикладные научные исследования, разрабатываются и усовершенствуются различные методы и методики обследований спортсменов, в том числе:

- метод газоразрядной визуализации (ГРВ);
- метод коррекции психофизиологического состояния;
- методика сенсорной переработки информации для нейтрализации негативных установок и воспоминаний;

- метод биологической обратной связи на основе регистрации кожно-гальванической реакции (КГР);
- метод оценки миотонометрических показателей;
- методика оценки, формирования и коррекции психофизиологической совместимости и другие.

Основные требования к программно-аппаратным комплексам и приборам, реализующим данные методы и методики:

- мобильность, портативность;
- автоматизация обработки данных;
- оперативность выдачи результатов;
- хранение полученных результатов исследования в базе данных;
- персонализация;
- оптимизация финансовых затрат;
- наличие правоохраных документов;
- возможность применения в олимпийском и адаптивном спорте, а также в массовой физической культуре.

Анализ психофизиологического состояния спортсменов

Метод ГРВ

Исследования состояния спортсмена должны быть основаны на комплексных методах психологии, физиологии и биофизики.

Метод ГРВ позволяет проводить экспресс-анализ психофизиологического состояния организма.

Исследование спортсменов производится до и после физической нагрузки для оценки функционального состояния в покое и после нагрузки, выявления её влияния на физиологическое и психоэмоциональное состояние.

Метод ГРВ позволяет оценить уровень физиологического стресса, то есть уровень активации вегетативной нервной системы.

Методы оптимизации психоэмоционального состояния

Прибор светозвуковой стимуляции ЛИНГВОСТИМ

Показания для применения:

- психоэмоциональное напряжение, вызванное стрессом, переутомлением;
- для концентрации внимания, отвлечения от посторонних влияний;
- беспокойство, чувство тревоги;
- проблемы со сном;
- для повышения работоспособности, психологической мобилизации, ускорения процессов восстановления;
- коррекция предстартовых состояний;
- синхронизация уровней активации.

Мобильное приложение ЛИНГВОСТИМ представлено в GooglePlay и AppStore.

При запуске приложения отображаются группы сессий (психотренинг, релаксация, энергизация, сон, обучение). Выбирается необходимая группа, например, для восстановления после тренировок или соревнований – РЕЛАКС, далее выбирается необходимая сессия, например, ВОССТАНОВЛЕНИЕ. Пользователь надевает очки, наушники, принимает удобное положение, начинается воспроизведение сессии.

Сессия завершается автоматически. Длительность 5–15 минут.

Принцип работы:

Происходит усвоение ритма световых и звуковых стимулов и достижение целевого психоэмоционального состояния. Прибор можно использовать в тренировочном и соревновательном периодах, для индивидуальной и групповой работы. График показывает регистрацию динамики электрокожного сопротивления, на котором видно развитие синхронизации уровней психоэмоциональной активации. Данный прием особенно актуален в видах спорта, где требуется согласование уровней психоэмоциональной экспрессии при выступлении.

Метод сенсорной переработки информации для нейтрализации негативных психологических установок и воспоминаний

Комплекс Сигвет-MSPI

Назначение:

Позволяет проводить автоматизированные сеансы психокоррекции при неуверенности, психологических травмах, негативных установках, а также для формирования конструктивного поведения, психологической стабильности, развития самоконтроля, коррекции психосоматических расстройств.

Принцип работы:

Динамические синхронизированные световые, звуковые, вибрационные и вербальные сигналы переформатируют психосемантическое поле проблемной ситуации, что позволяет повысить эффективность психокоррекционных сеансов.

Время сеанса — 20–45 минут, количество сеансов 1–7.

Комплекс Сигвет-MSPI

Эффективность выступления зависит от направленности внутренней речи спортсмена. При этом у каждого из нас есть различные варианты ее проявления.

Перед проведением сеанса производится формирование списка триггеров (словесных конструкций) внутренней речи, которые запускают у человека цепь неблагоприятных реакций, а также список словесных конструкций, которые связаны с успешными поведенческими реакциями.

При проведении сеанса внимание спортсмена вовлекается в восприятие плавно сменяемых стимулов (световых, звуковых, тактильных), предъявление вербальной информации на экране производится после достижения состояния релаксации. При этом устанавливаются ассоциативные связи между негативным и конструктивным психосемантическим полем проблемной ситуации, что позволяет менять направленность внутренней речи и эффективно действовать.

Эффективность выступления зависит от направленности внутренней речи спортсмена. При этом у каждого из нас есть различные варианты ее проявления.

Метод оценки и тренировки психофизиологической совместимости

Прибор Сигвет-КОМАНДА

Предназначен для анализа и тренинга темпо-ритмических характеристик совместной деятельности,дельного вклада в выполняемую работу каждого участника, склонности к лидерству, индивидуализму/коллективизму, а также согласованности психоэмоциональной активации одновременно в команде численностью до 10 человек.

Принцип работы:

Ведется совместное управление движущимся объектом (например, следование по

линии-лидеру) при помощи ручных электронных эспандеров с последующим анализом удельного вклада каждого члена команды.

Время тестирования 5 минут, время тренинга — 5–15 минут.

На графике можем увидеть разницу удельного вклада, скорость переключения, реакции, подвижности. Также возможно оценивать согласованность уровней психоэмоциональной активации по динамике электрокожного сопротивления.

Пример игры в хоккей на ПАК Сигвет-КОМАНДА.

На экране отображаются 2 хоккеиста. Нападающие управляют движением фигуры по горизонтали, защитники – по вертикали. Задача заключается в совместном ведении хоккеиста к воротам соперника, противоборствуя противникам.

Метод оценки распределенного внимания на фоне сложнокоординированной моторной деятельности

Прибор Сигвет-РИТМ

Назначение:

Экспресс-оценка готовности и тренинг сложнокоординационной деятельности на фоне распределенного внимания.

Принцип работы:

Осуществляется дозированный жим контактных площадок при слежении за движущимися объектами.

Время тестирования 2 минуты, время тренинга — 5–10 минут.

Спортсмен осуществляет жим пальцевого эспандера, дозируя усилия каждым пальцем индивидуально таким образом, чтобы отслеживаемые линии, отображающие усилия жима, оказались в заданной зоне на экране (при давлении на датчик указательного пальца требуется ввести линию в зону ограниченную малиновыми линиями, среднего – синими, безымянного – зелеными, мизинца – красными). Это позволяет оценивать способность к многозадачности. Например, одновременного отслеживания нескольких игроков на поле, частей тела противника и адекватного реагирования на них.

Специальное ПО позволяет проводить тренинги на развитие этих качеств в игровой форме.

Программно-аппаратный комплекс

для психофизиологических исследований ПАКПФ-02

Психофизиологические тесты для оценки:

- скорости реакции;
- дифференцировочного торможения;
- баланса возбуждения-торможения;
- показателей внимания.

Время тестирования — 5–30 минут.

Экспресс-оценка психофизиологической готовности, восстановления производится путем подачи на экране монитора тестовых сигналов и оценке времени реакции на пульте.

Прибор Сигвет-БОКС

Назначение:

Непосредственно во время тренировки оценка и тренинг скорости и точности реакции; чувства времени;

Принцип работы:

Анализ времени реакции на подаваемые по заданному алгоритму световые сигналы. Данные передаются по беспроводному каналу связи.

Спортсмену предъявляются в случайном порядке световые сигналы красного, зеле-

ного и синего цвета в центре контактных площадок. Задача заключается в нанесении ударов по той же контактной площадке при появлении сигналов зеленого цвета, по другой – при появлении сигналов красного цвета и выжидании интервала времени в 2 секунды перед нанесением удара при появлении стимулов синего цвета. Данные о скорости и точности реакции передаются и сохраняются в компьютере (смартфоне) по каналу Bluetooth. С отображением на экране компьютера выводятся показатели:

- мгновенного и среднего времени точных и ошибочных реакций;
- количество точных и ошибочных реакций;
- показатель чувства времени.

Тренажер Сигвет-MINDSKIN

Назначение:

Оценка навыков саморегуляции; экспресс-оценка психофизиологического состояния; БОС-тренинги на оптимизацию психоэмоционального состояния на фоне деятельности.

Принцип работы:

Регистрация электрокожного сопротивления и отображение тонической и физической реакции КГР.

Данные передаются по беспроводному каналу связи.

Прибор Сигвет-MINDSKIN – БОС-тренинг

Отличие от классических БОС:

Проводится управление смещением вертолета на экране за счет изменения электрокожного сопротивления модулируемого уровнем психоэмоциональной активации: релаксация – вниз, активация – вверх, при этом в направлении вертолета летят ракеты, для того, чтобы увернуться от них необходимо смещать вертолет по горизонтали стрелками вправо-влево. Т. е. спортсмен учится управлять своим психоэмоциональным состоянием на фоне совершения деятельности, что и требуется в реальной жизни.

В рамках выполнения Государственного задания по теме «Совершенствование методики применения психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса» разработана дистанционная программа общей психологической подготовки для спортсменов-паралимпийцев высокого класса, включающая: разработку анкет: RX-1, Самооценка соревновательной надежности на платформе LimeSurvey; совершенствование автоматической обработки данных.

В апреле 2021 было проведено тестирование спортсменов сборной команды по легкой атлетике ЛИН, сформированы отчеты для тренера и рекомендации по каждому спортсмену.

Модификация и запись курса аутотренингов для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Предоставление спортсменам для самостоятельного прослушивания и под контролем специалистов команды

Анкета оценки психоэмоционального состояния «RX-1» – определение уровня тревожности, мотивационного состояния и самооценка спортивно-важных отношений даёт представление о субъективном восприятии спортсменом своего состояния и возможностей на момент обследования.

По результатам тестирования была осуществлена разработка рекомендаций по повышению индивидуальной эффективности спортсмена.

Соревновательная надежность – системное интегральное комплексное качество спортсмена, позволяющее ему эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени

Грицков П. М.

О состоянии развития спорта ЛИН в Тамбовской области

В последнее десятилетие в нашем регионе сложилась определенная система обеспечения условий для инвалидов разных нозологических групп для занятий физической культурой и спортом и развития адаптивного спорта, включающего 4 базовых вида: спорт слепых, спорт глухих, спорт лиц с ПОДА, спорт ЛИН. Открыты отделения по спорту инвалидов в спортивных школах, внесены в программы подготовки новые дисциплины адаптивного спорта, повышена эффективность использования имеющихся спортивных объектов и построены новые спортивные объекты, отвечающие требованиям «Доступной среды».

Для успешного функционирования данной системы и нормативно-правового регулирования процесса организации физкультурно-оздоровительной работы среди людей, имеющих ограничения в состоянии здоровья и инвалидов, в 2014 году был принят Закон Тамбовской области № 414-З «О государственной политике в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области», где спорту инвалидов отводится отдельная статья – «Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья».

По данным статистического отчета 3-АФК, общее количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом на территории региона составляет 19509 человек, из которых спортом ЛИН систематически занимается 1536 человек. В основном это воспитанники коррекционных школ-интернатов, общеобразовательных учреждений, средних профессиональных учебных заведений, учреждений социальной защиты. Небольшая доля данной категории инвалидов, а некоторое время назад она была еще меньше, связана с отсутствием должного внимания этому виду спорта. Еще десять лет назад в области не было специально организованных тренировочных занятий для лиц с ЛИН, практически не проводились соревнования и не командировались спортсмены, не было отделений в спортивных школах, а непосредственно физической культурой с такими детьми занимались сами коррекционные учреждения. Подобное положение дел объясняется долгое время существовавшей мировой тенденцией игнорирования спорта ЛИН, где главным считался не результат, а просто участие.

С целью изменения ситуации и увеличения заинтересованности в адаптивном спорте, в 2012 году было создано первое и пока единственное в регионе учреждение нового типа, реализующее только программы спортивной подготовки по видам спорта инвалидов – Тамбовское областное государственное автономное учреждение «Спортивно-адаптивная школа» (ТОГАУ САШ). Осуществляемая через школу консолидация усилий исполнительной власти, специалистов адаптивной физической культуры, общественных организаций сферы АФК, областных федераций спорта инвалидов, спортивных школ и коррекционных учреждений по организации и реализации тренировочного процесса, подготовке сборных команд области по Паралимпийским и Сурдлимпийских видам спорта, социальной адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья позволила своевременно отреагировать на потребность целевой группы в услугах физкультурно-спортивного характера и самое главное – вывести на новый уровень подготовку квалифицированных спортсменов по основным видам адаптивного спорта, и в первую очередь – спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Именно с момента появления ТОГАУ САШ происходит резкий толчок в развитии спорта ЛИН в регионе. При этом

наиболее популярными дисциплинами становятся легкая атлетика, лыжные гонки, футбол и настольный теннис.

За несколько лет этот вид прошел путь от почти неразвитого до одного из самых успешных на Тамбовщине: организованы тренировочные группы, проводятся областные соревнования, осуществляется командирование спортсменов на соревнования различного уровня, открыто дополнительное отделение в ОДЮСШ, ведется тесное взаимодействие с коррекционными учреждениями и интернатами. Особенно плодотворно в этом направлении работает тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре ТОГАУ САШ Александр Викторович Альбицкий. Ему удалось вывести спорт ЛИН на уровень спорта высших достижений. Именно его воспитанники принесли Тамбовской области первые серьезные результаты и громкие победы в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. Так, в 2016 году его подопечные завоевали целую россыпь наград: три первых места в первенстве России по легкой атлетике спорта ЛИН в г. Йошкар-Оле (Баранова Татьяна, Кошелева Наталья, Самойлов Николай) и первое место в г. Саранске (Чернышов Константин), серебряная медаль чемпионата России по легкой атлетике спорта ЛИН в г. Йошкар-Оле (Власов Александр), бронзовая медаль – в Саранске (Буданов Александр), и достигли серьезных успехов на международной арене в составе сборной России – два первых и второе места на Всемирных зимних Специальной Олимпиады играх в г. Рамзау (Австрия) (Баранова Татьяна, Самойлов Николай, Кошелева Наталья). В последующие годы воспитанники Александра Викторовича не только всегда подтверждали свой класс, но и постоянно совершенствовались, неизменно улучшая имеющиеся результаты, привозя с соревнований различного уровня медали разных достоинств: вторые места на чемпионате России в 2017, 2018 годах (Баранова Татьяна, Баранов Артем), все призовые места на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады России по легкой атлетике в 2018 году в г. Анапе (Устратов Виктор, Чернышов Константин, Кошелева Наталья, Баранов Артем, Баранова Татьяна). Безусловно, имеются многочисленные награды с областных соревнований. В 2019 г. эти спортсмены удостоились призов международных соревнований, проходивших в Дубае. Кроме того, только за последние два года школой было подготовлено 10 кандидатов в мастера спорта России.

В 2019 году в сентябре в Тамбове на базе СТЦ «Тамбов» прошли первые Всероссийские соревнования по дзюдо среди спортсменов с интеллектуальными нарушениями, а в октябре на территории Парк-отеля «Берендей» был проведен первый чемпионат и Первенство России по легкой атлетике–кросс (спорт ЛИН).

Помимо воспитанников коррекционных школ, ТОГАУ САШ старается привлекать к занятиям адаптивным спортом и лиц с интеллектуальными нарушениями, воспитываемых в семьях. Это процесс идет достаточно медленно, ведь зачастую бывает очень сложно убедить родителей привести своих детей на тренировки. И все же учреждению удалось достичь положительных результатов и в этом направлении. Несколько лет назад на отделение горнолыжного спорта, которое прежде специализировалось на спорте слепых, набрали группу для лиц с интеллектуальными нарушениями. Под руководством тренера-преподавателя по АФК Олейникова Михаила Ильича спортсмены этой группы уже участвуют во Всероссийских соревнованиях и приносят первые медали.

Как известно, одним из курсов реализации задачи по вовлечению граждан в занятия физической культурой и спортом является комплекс «Готов к труду и обороне». В сфере адаптивной физической культуры это новый подход, создающий условия для всех групп инвалидов по сдаче нормативов ГТО на добровольной основе, ведь в СССР сдача норм комплекса ГТО не предусматривалась. В 2015 году учреждение вошло в число 6 школ

России, с которыми был заключен договор на выполнение работ по апробации научно-обоснованных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов комплекса ГТО. В проекте приняло участие более 500 человек, в том числе почти все воспитанники коррекционных учреждений и интернатов. С того момента ежегодно лица с ограниченными возможностями здоровья регистрируются на интернет-портале ГТО и пробуют свои силы в тестировании уровня физической подготовленности. За пять лет реализации проекта 8 инвалидов стали обладателями знаков отличия комплекса.

Спортивную базу Тамбовского адаптивного спорта составляют современное здание ТОГАУ САШ, оснащенное двумя тренажерными залами, раздевалками с душевыми, где воспитанники проводят тренировочные занятия; горнолыжный центр, включающий три горнолыжные трассы различного уровня сложности, учебный склон и два подъемника – здесь, в том числе тренируются атлеты с интеллектуальными нарушениями – воспитанники горнолыжного отделения; спортивные залы и площадки коррекционных учреждений, спортивных школ с отделениями адаптивного спорта; спортивные объекты Спортивно-тренировочного комплекса, построенные в соответствии со всеми требованиями программы «Доступная среда»; бассейны города. Многие спортивные объекты Тамбова и области прошли реконструкцию с целью обеспечения их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Возняк О. С.

О системе мер, направленных на создание, функционирование и стимулирование деятельности адаптивных школ и центров, а также отделений по адаптивным видам спорта в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

Проект системы мер разработан Федеральным центром подготовки спортивного резерва совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, спортивными федерациями по адаптивным видам спорта, учреждениями спортивной направленности, экспертами и специалистами в области адаптивного спорта в соответствии с п. 30 Плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2020 года № 3615-р.

Нами было получено 158 предложений в систему мер по различным направлениям деятельности. Все предложения были тщательно изучены и проанализированы и были обобщены в 12 блоков. В итоге, в систему мер были включены 53 мероприятия.

В первый блок вошли мероприятия общехозяйственного характера, включающие в частности:

- разработку концепции развития адаптивного спорта в Российской Федерации;
- создание в муниципальных образованиях субъектов Российской Федерации института волонтеров для оказания помощи инвалидам;
- организацию системы учреждений интернатного типа для спортивно одаренных детей-инвалидов на базе спортивно-адаптивных школ и центров адаптивного спорта;
- и так далее.

Во второй блок вошли мероприятия по нормативно-правовому обеспечению:

- внесение изменений в разделы Положений о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по адаптивным видам спорта, в части участия лиц, сопровождающих спортсменов инвалидов;
- разработка и утверждение региональных программ развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в субъектах Российской Федерации;
- утверждение нормативного правового акта, регламентирующего аттестацию тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов и инструкторов по спорту, осуществляющих деятельность в учреждениях социальной защиты населения в Российской Федерации;
- актуализацию федеральных стандартов спортивной подготовки во взаимодействии с общероссийскими спортивными федерациями, включая их синхронизацию с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- разработку и внедрение профессионального стандарта «специалист по спортивно-функциональной классификации в адаптивном спорте»;
- совершенствование правового регулирования деятельности учреждений и отделений по адаптивному спорту, включая внесение изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Следующий блок – мероприятия по финансовому обеспечению включает в себя:

- установление порядка, при котором не менее 8 % бюджетных средств, выделяемых на развитие физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях, направлялись на развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- грантовая поддержка государственных и муниципальных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку по адаптивным видам спорта – победителей ежегодного смотр-конкурса в номинации «Лучшая адаптивная спортивная школа» и «Лучшее отделение по адаптивной физической культуре» в рамках Национальной спортивной премии;
- разработка и реализация новых механизмов финансовой помощи регионам в направлении развития базовых адаптивных видов спорта, обеспечивающих применение федеральных стандартов спортивной подготовки, в частности, реализация мероприятий федерального проекта «Спорт – норма жизни»;

Четвертый блок – это мероприятия по строительству и реконструкции объектов спорта:

- разработка проекта типового универсального спортивного комплекса подготовки спортсменов по адаптивным видам спорта с административным зданием и центром спортивной медицины с учётом возможности проведения систематических учебно-тренировочных мероприятий и спортивных мероприятий по дисциплинам адаптивных видов спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта с целью реализации строительства типовых комплексов в субъектах РФ и муниципальных образованиях;
- увеличение количества плоскостных сооружений (площадок) общего пользования (включая поля для мини – футбола, футбола, волейбольные и баскетбольные площадки), оснащенных спортивным оборудованием, тренажерами для занятий АФК и адаптивным спортом лицами с ограниченными физическими возможностями посредством строительства, модернизации, оборудования, переоборудования в каждом микрорайоне муниципальных образований, поселках городского типа и сельских поселениях.

Далее – это возобновление в рамках государственной программы Российской Федерации «Доступная среда», утвержденной постановлением Правительства Российской

Федерации от 29.03.2019 № 363, мероприятий, направленных на комплексную реабилитацию и абилитацию инвалидов, включая поддержку учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту, на приобретение современного спортивного оборудования, экипировку, инвентарь, компьютеры, оргтехнику, автомобильный транспорт, повышение квалификации и профессиональную переподготовку кадров.

Шестой блок составляют мероприятия по научно-методическому обеспечению:

- разработка методических рекомендаций по организации деятельности по адаптивному спорту в части подготовки спортивного резерва;
- разработка методических рекомендаций по созданию системы оплаты труда тренеров-преподавателей и специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта;
- мониторинг системы оплаты труда тренеров-преподавателей и специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных организациях, осуществляющих спортивную подготовку по адаптивным видам спорта;
- подготовка и издание методических материалов по подготовке спортивного резерва по адаптивным видам спорта в субъектах Российской Федерации;
- разработка системы поиска и механизмов отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей в адаптивном спорте;
- организация экспериментальной и инновационной деятельности по приоритетному направлению «Развитие адаптивной физической культуры и спорта».

Следующий блок – это мероприятия по материально-техническому обеспечению:

- расширение производства отечественного спортивного инвентаря, оборудования, других технических средств, необходимых для физкультурно-спортивных занятий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- проведение мониторинга наличия показателей состояния доступности для проведения физкультурно-спортивных занятий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на имеющихся на объектах спорта, включая оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, другими техническими средствами;
- разработка комплекса мер по оснащению современным специальным спортивным инвентарем и оборудованием спортивных адаптивных школ и центров адаптивного спорта, а также отделений по адаптивным видам спорта в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- создание актуализированного табеля оснащения объектов спорта спортивным оборудованием и инвентарем по адаптивным видам спорта для занятий адаптивным спортом;
- оснащение объектов спорта в субъектах Российской Федерации в соответствии с табелем оснащения современным специализированным спортивным оборудованием и инвентарем для занятий адаптивным спортом.

Очередной блок – это мероприятия по подготовке и переподготовке кадров (тренеров, специалистов в области адаптивного спорта), включающий:

- совершенствование системы подготовки, переподготовки, повышения квалификации профессиональных кадров в области адаптивной физической культуры и спорта
- организация проведения курсов повышения квалификации для специалистов по адаптивному спорту и переподготовка специалистов по адаптивной физической культуре, в том числе инструкторов по адаптивной физической культуре, инструкторов-методистов по АФК, тренеров по адаптивным видам спорта с привлечением ведущих действующих тренеров спортивных сборных команд Российской Федерации.
- разработка программы по привлечению квалифицированных тренеров и иных специалистов в сфере АФК и спорта, в том числе выпускников высших и средних професси-

ональных учебных учреждений, по аналогии с программами в сфере образования («Земский учитель») или в сфере здравоохранения («Земский доктор») из других субъектов Российской Федерации с привлечением средств из федерального бюджета для осуществления спортивной подготовки в адаптивном спорте.

Девятый блок – это мероприятия по пропаганде и информационному обеспечению:

– создание единого информационного ресурса специализированной пропаганды «Достигая невозможного» (теле-, радиоканал, интернет ресурс) для информирования граждан о планируемых и проводимых мероприятиях в сфере адаптивной физической культуры и спорта, в том числе и с целью оказания информационной помощи и поддержки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и формированию мотивации к систематическим занятиям адаптивным спортом.

– организация агитационно-просветительской работы среди родителей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с общеобразовательными учреждениями для обучающихся по адаптированным программам и общественными организациями инвалидов для привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Десятый блок составляют мероприятия по развитию новых спортивных дисциплин по адаптивным видам спорта:

– проведение мониторинга количества занимающихся в субъектах Российской Федерации по развитию новых спортивных дисциплин в адаптивных видах спорта, подходящих для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

– открытие отделений по новым спортивным дисциплинам в адаптивных видах спорта, подходящих для детей и подростков с ОВЗ в спортивно-адаптивных школах, центрах адаптивного спорта и в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Следующий блок составляют мероприятия по социальной поддержке спортсменов, тренеров, специалистов по адаптивному спорту:

– проработка вопроса об увеличении заработной платы, введении дополнительных материальных стимулов для тренеров и инструкторов по адаптивной физической культуре и спорту, работающих с инвалидами, имеющими первую и вторую группы инвалидности.

– создание Фонда поддержки паралимпийцев России – учреждение грантов для паралимпийцев в соответствии с Положением о грантах Фонда поддержки паралимпийцев России.

– разработка системы мер поощрения работников спортивных школ, центров, а также отделений по адаптивным видам спорта в организациях, осуществляющих спортивную подготовку за сохранность групп и достижение высокого спортивного результата.

– разработка комплекса мер грантовой и социальной поддержки тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва по адаптивному спорту.

И заключительный, двенадцатый блок составляют иные мероприятия, включающие:

– внесение спортивных дисциплин по адаптивным видам спорта, по которым проводятся чемпионаты мира и Европы, проводимые под эгидой Международного паралимпийского комитета и международных спортивных федераций во Всероссийский реестр видов спорта;

– создание системы соревнований муниципального, регионального и всероссийского уровней, вовлечение в соревновательную деятельность воспитанников коррекционных школ и реабилитационных центров, членов общественных организаций инвалидов;

– разработка системы психологического сопровождения тренеров и иных специалистов в области АФК и спорта. Решение кадровых вопросов сопровождения занятий по АФК медицинскими (социальными, педагогическими) психологами; включение в штатное расписание спортивно-адаптивных школ ставки спортивного психолога.

Развитие спортивной гимнастики в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями

В последнее время проблема социальной адаптации и интеграции инвалидов в современное общество через спортивные тренировки и соревнования приобрела огромное значение и актуальность. Постепенно выросло количество спортивных движений и организаций, обеспечивающих людей с особенностями в развитии различной нозологии регулярными физкультурными занятиями, спортивными тренировками по летним и зимним видам спорта. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в форме инклюзивных занятий для людей с интеллектуальными нарушениями являются универсальным средством социально-бытовой и эмоционально-поведенческой адаптации, мощнейшим катализатором интеграции ментальных инвалидов в современное общество.

С начала 2017 года в силу вступил нормативный документ Министерства спорта РФ (ЕВСК 2017–2021), представляющий спортивную гимнастику как новую дисциплину спорта ЛИН.

С 11 по 14 сентября 2018 г. в Костроме состоялся I в истории адаптивного спорта Чемпионат России по спортивной гимнастике спорта ЛИН (ЕКП № 9425 Министерства спорта РФ). В соревнованиях приняло участие 16 атлетов из трех регионов России: Костромской, Челябинской и Воронежской областей.

На соревнованиях были выполнены нормативы: I спортивного разряда – 5 человек, кандидата в мастера спорта – 9 человек.

После дополнения и совершенствования соревновательных программ, принятых общим решением специалистов регионов России, 11–14 сентября 2019 г. снова в Костроме состоялся уже II Чемпионат России по спортивной гимнастике ЛИН (ЕКП № 31172 Министерства спорта РФ). В чемпионате приняли участие 20 человек из Костромской области, Челябинской и Воронежской областей.

В результате проведенных соревнований 7 гимнастов, впервые за всю историю развития дисциплины, выполнили нормативы мастеров спорта РФ ЛИН, 5 человек – нормативы кандидатов в мастера спорта.

Следующий Чемпионат России по спортивной гимнастике ЛИН состоялся после отмены режима самоизоляции с 23 по 27 сентября 2020 года опять там же в городе Кострома. В соревнованиях приняли участие 12 атлетов, из тех же трех регионов России – Воронежской, Костромской и Челябинской областей, которые соревновались в многоборье и в отдельных видах, по программе мастеров спорта.

Анализ результатов соревнований 2018, 2019 и 2020 гг. показал силу негативного влияния режима самоизоляции на процесс спортивной подготовки гимнастов с ограниченными возможностями здоровья. Количество участников соревнований в 2020 г. сократилось на 40 % по сравнению с 2019 г. Тренировки в домашних условиях без специально-го гимнастического оборудования, показали спад не только в базовых оценках панели Д, но и в качестве исполнительского мастерства панели Е. Средние оценки за соревновательные комбинации в женском многоборье снизились на 6,92 %, а окончательные оценки (оценка панели Д + оценка панели Е) у мужчин уменьшились ещё более выражено: их среднее значение составило – 8,95 %.

После проведения Всероссийского семинара «Совершенствование соревновательных программ по спортивной гимнастике ЛИН» в 2020 г. было принято решение о внесении дополнений в соревновательные программы на новый олимпийский цикл. Также рассмотр-

рены предложения по дополнению таблиц трудности гимнастических элементов ЛИН, не входящих в таблицу Международной федерации гимнастики (ФИЖ*).

Обмен опыта специалистов из регионов России по организации спортивных тренировок показал наличие огромного потенциала в развитии спортивной гимнастики как новой дисциплины спорта ЛИН. Были определены резервы в дальнейшем совершенствовании соревновательных программ и адаптации их для гимнастов с синдромом Дауна и спортсменов нарушением аутистического спектра.

С 23 по 27 сентября 2021 г. опять-таки в Костроме состоялся Чемпионат России по спортивной гимнастике ЛИН. Участниками соревнований стали 15 гимнастов из 4 регионов России – Костромской, Воронежской, Челябинской и Орловской областей. Количество участников соревнований в 2021 г. увеличилось по сравнению с 2020 г. на 20 %. Средние оценки в женском многоборье увеличились на 2,31 %, а оценки у мужчин уменьшились на 2,32 %.

Впервые, с начала проведения Чемпионатов России по спортивной гимнастике ЛИН, увеличилось количество регионов на 25 %.

На сегодняшний день звание мастеров спорта ЛИН имеют 9 гимнастов, спортивный разряд кандидат в мастера спорта – 8 спортсменов.

Для дальнейшего развития спортивной гимнастики в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями в России и на международной арене было рассмотрено предложение о проведении открытого Кубка России. Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями согласовала с Министром физической культуры и спорта Челябинской области Соколовым М. А. проведение в г. Челябинске Кубка России по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплины спортивная гимнастика с 27 по 31 марта 2022 года. В соревнованиях планируют принять участие гимнасты из Воронежской, Орловской, Костромской, Новосибирской и Челябинской областей, а также городов Санкт-Петербурга и Барнаула.

На открытый кубок России планируется приглашение иностранных спортсменов. В сентябре 2021 г. были проинформированы о предстоящих стартах тренеры из Австралии, ОАЭ, Италии, Великобритании, Эстонии, Аргентины, Узбекистана, развивающие спортивную гимнастику спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в своих странах. Интерес и желание приехать в Россию проявили: Эстония, Узбекистан, Италия и Аргентина. Другие страны, в силу эпидемиологических обстоятельств, приехать на Урал не смогут. Поэтому, в настоящее время рассматривается возможность проведения Кубка России в очно-дистанционном формате.

На Всероссийском семинаре 2021 г. в Костроме были представлены новые соревновательные программы юношеских и спортивных разрядов, требования к произвольным программам кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, а также таблицы трудности элементов ЛИН для гимнастов ИН1, ИН2, ИН3.

Новые соревновательные программы планируется апробировать на открытом Кубке России по спорту ЛИН (спортивная гимнастика) в марте 2022 г. в Челябинске и на Первенстве и Чемпионате России в сентябре 2022 г. в Костроме.

Привлечение новых участников в сложившихся экономических и эпидемиологических условиях является приоритетной задачей, решение которой в перспективе позволит вывести спортивную гимнастику на международный уровень и расширить круг международных спортивных дисциплин.

* фр. Federation Internationale de Gymnastique, сокращенно – FIG (ФИЖ).

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 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке 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 федерального 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, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и 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;

– объем соревновательной деятельности;

– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

– требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

– требования к формированию инклюзивных групп на основе использования данного стандарта и федеральных стандартов по видам адаптивного спорта: «спорт слепых», «спорт глухих», «спорт лиц с поражением ОДА» и вида спорта для здоровых лиц;

– 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 спортивных 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 спортивной 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 должна 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 физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подго-

товку, 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» Программы 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», с учетом спортивных дисциплин, 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, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

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

2.4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 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 положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

– соответствие уровня спортивной квалификации 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. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей 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:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
– формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
– освоение основ техники по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

– приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение функциональных возможностей организма;
– совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

– стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– сохранение здоровья.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

– достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

7. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в обла-

сти 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 лиц, проходящих спортивную подготовку).

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

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащих в своем наименовании слова: «академическая гребля» (далее – академическая гребля), «бадминтон» (далее – бадминтон), «баскетбол» (далее – баскетбол), «баскетбол 3х3» (далее – баскетбол 3х3), «велоспорт – трек» (далее – велоспорт – трек), «велоспорт – шоссе» (далее – велоспорт – шоссе), «гандбол» (далее – гандбол), «горнолыжный спорт» (далее – горнолыжный спорт), «дзюдо – весовая категория» (далее – дзюдо), «конный спорт – выездка» (далее – выездка), «конный спорт – конкурс» (далее – конкурс), «конный спорт – пробеги» (далее – пробеги), «легкая атлетика – бег 60 м», «легкая атлетика – бег 100 м», «легкая атлетика – бег 200 м», «легкая атлетика – бег 400 м», «легкая атлетика – бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика – бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика – бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика – эстафета» (далее – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика – бег 400 м – функциональный класс II2», (далее – бег 400 м II2), «легкая атлетика – бег 800 м», «легкая атлетика – бег 1500 м» (далее – бег на средние дистанции), «легкая атлетика – бег 1500 м – функциональный класс II2» (далее – бег 1500 м II2), «легкая атлетика – бег 3000 м», «легкая атлетика – бег 5000 м», «легкая атлетика – бег 10000 м», «легкая атлетика – бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика – бег на шоссе 10 – 21,0975 км», (далее – бег на длинные дистанции), «легкая атлетика – метание» (далее – метание), «легкая атлетика – прыжок » (далее – прыжки), «легкая атлетика – прыжок в длину – функциональный класс II2» (далее – прыжки II2), «легкая атлетика – толкание» (далее – толкание), «легкая атлетика – толкание – функциональный класс II2» (далее – толкание II2), «легкая атлетика – кросс» (далее – кросс), «легкая атлетика – 5-борье», «легкая атлетика – 7-борье», «легкая атлетика – 10-борье» (далее – многоборье), «легкая атлетика – ходьба» (далее – ходьба), «лыжные гонки» (далее – лыжные гонки), «настольный теннис» (далее – настольный теннис), «пауэрлифтинг – троеборье – весовая категория» (далее – пауэрлифтинг), «плавание» (далее – плавание), «плавание – функциональный класс II2» (далее – плавание II2), «спортивная гимнастика» (далее – спортивная гимнастика), «теннис» (далее – теннис), «тхэквондо – пхумсэ» (далее – тхэквондо-пхумсэ), «мини-футбол (футзал)» (далее – мини-футбол), «мини-футбол (футзал) (мужчины) – функциональный класс II2» (далее – мини-футбол II2 (мужчины)), «футбол» (далее – футбол) определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

9. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

10. 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.

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

12. Для проведения занятий, начиная с этапа начальной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

13. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

14. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для спортивных дисциплин: академическая гребля, велоспорт – трек, велоспорт – шоссе, горнолыжный спорт, дзюдо, выездка, конкурс, пробеги, бег на короткие дистанции, бег 400 м П2, бег на средние дистанции, бег 1500 м П2, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, прыжки П2, метание, толкание, толкание П2, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, плавание П2, теннис – спортивный разряд «третий спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин: футбол, мини-футбол, мини-футбол П2 (мужчины), гандбол, баскетбол 3х3, баскетбол – спортивный разряд «первый спортивный разряд»;

тхэквондо-пхумсэ, теннис, спортивная гимнастика, плавание, плавание П2, пауэрлифтинг, настольный теннис, лыжные гонки, многоборье, метание, толкание, толкание П2, прыжки, прыжки П2, ходьба, бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции, бег 1500 м П2, бег на короткие дистанции, бег 400 м П2, конкурс, пробеги, выездка, дзюдо, горнолыжный спорт, велоспорт – шоссе, велоспорт – трек, бадминтон, академическая гребля – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин: футбол, мини-футбол, мини-футбол П2 (мужчины), гандбол, баскетбол 3х3, баскетбол – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

тхэквондо-пхумсэ, теннис, спортивная гимнастика, плавание, плавание П2, пауэрлифтинг, настольный теннис, лыжные гонки, многоборье, метание, толкание, толкание П2, прыжки, прыжки П2, ходьба, бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции, бег 1500 м П2, бег на короткие дистанции, бег 400 м П2, конкурс, пробеги, выездка, дзюдо, горнолыжный спорт, велоспорт – шоссе, велоспорт – трек, бадминтон, академическая гребля – спортивное звание «мастер спорта России».

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

17. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование трениро-

вочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

18. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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 Программ, 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:

– 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 (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 гребного канала для спортивной дисциплины академическая гребля;
- наличие велотрека для спортивной дисциплины велоспорт – трек;
- наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
- наличие лыжной трассы для спортивной дисциплины лыжные гонки;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин: бадминтон, гандбол, мини-футбол, мини-футбол II2 (мужчины), настольный теннис, теннис, футбол;
- наличие площадки для занятий видом спорта «конный спорт» для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег 400 м II2, бег на средние дистанции, бег 1500 м II2, бег на длинные дистанции, многоборье;
- наличие места для метания и толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: метание, толкание, толкание II2, многоборье;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье;
- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин плавание, плавание II2;
- наличие теннисного корта для спортивной дисциплины теннис;
- наличие футбольного поля для спортивной дисциплины футбол;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- 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,
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

1	2	3	4	5
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Периоды спортивной подготовки	Количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины: академическая гребля				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года Свыше года	8 6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующие годы	5 4 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: бадминтон				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года Свыше года	8 6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующие годы	5 4 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: баскетбол				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года Свыше года	10 9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующие годы	8 7 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3x3				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года Свыше года	10 9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующие годы	8 7 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2

Продолжение приложения № 1

1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			2-й и 3-й годы	4
			4-й и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			2-й и 3-й годы	4
			4-й и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: гандбол				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	8
			2-й и 3-й годы	7
			4-й и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			2-й и 3-й годы	4
			4-й и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: дзюдо				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			2-й и 3-й годы	4
			4-й и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	6

Продолжение приложения № 1

1	2	3	4	5
			Свыше года	5
			До года	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	2-й и 3-й годы	3
			4-й и последующие годы	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, кросс, ходьба				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			2-й и 3-й годы	4
			4-й и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивных дисциплин: бег 400 м ИН2, бег 1500 м ИН2 прыжок ИН2, толкание ИН2				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	6
			Свыше года	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	4
			2-й и 3-й годы	3
			4-й и последующие годы	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			2-й и 3-й годы	4
			4-й и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: настольный теннис				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	5
			2-й и 3-й годы	4
			4-й и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	8
			Свыше года	7

Продолжение приложения № 1

1	2	3	4	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	6 5 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: плавание				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года Свыше года	8 6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	5 4 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: плавание ИН2				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года Свыше года	6 5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	4 3 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	6	До года Свыше года	8 6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	8	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	5 4 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: теннис				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года Свыше года	8 6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	5 4 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года Свыше года	8 6

Окончание приложения № 1

1	2	3	4	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	5 4 3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года Свыше года	10 9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	8 7 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	2
Для спортивной дисциплины: мини-футбол ИН2 (мужчины)				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года Свыше года	8 7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	6 5 4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	1-2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: футбол				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года Свыше года	10 9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года 2-й и 3-й годы 4-й и последующий годы	8 7 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	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»

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
		Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Для спортивной дисциплины: 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
Для спортивной дисциплины: 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
Для спортивной дисциплины: бадминтон				
Общая физическая подготовка (%)	28 - 37	16 - 24	12 - 16	10 - 14
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	17 - 23	16 - 20	13 - 17
Техническая подготовка (%)	32 - 42	32 - 42	26 - 34	22 - 28
Тактическая подготовка (%)	8 - 11	10 - 15	12 - 16	13 - 17
Спортивные соревнования (%)	3 - 6	10 - 16	17 - 23	24 - 30
Для спортивной дисциплины: баскетбол				
Общая физическая подготовка (%)	40 - 43	23 - 27	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 12	12 - 14	29 - 32	27 - 29
Техническая подготовка (%)	22 - 23	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая подготовка (%)	7 - 9	11 - 18	14 - 17	18 - 22
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

Продолжение приложения № 2

1	2	3	4	5
Интегральная подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	3 - 7	4 - 8
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 3	5 - 9	4 - 8	5 - 9
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3				
Общая физическая подготовка (%)	40 - 43	23 - 27	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 12	12 - 14	29 - 32	27 - 29
Техническая подготовка (%)	22 - 23	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая подготовка (%)	7 - 9	11 - 18	14 - 17	18 - 22
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 (%)	1 - 3	5 - 9	4 - 8	5 - 9
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек				
Общая физическая подготовка (%)	30 - 35	17 - 24	10 - 15	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 30	28 - 32	45 - 47	40 - 54
Техническая подготовка (%)	10 - 14	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 (%)	1 - 3	5 - 9	4 - 8	5 - 9
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе				
Общая физическая подготовка (%)	30 - 35	17 - 24	10 - 15	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	25 - 30	28 - 32	45 - 47	40 - 54
Техническая подготовка (%)	10 - 14	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 (%)	1 - 3	5 - 9	4 - 8	5 - 9
Для спортивной дисциплины: гандбол				
Общая физическая подготовка (%)	40 - 43	23 - 27	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 12	12 - 14	29 - 32	27 - 29
Техническая подготовка (%)	22 - 23	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая подготовка (%)	7 - 9	11 - 18	14 - 17	18 - 22
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 (%)	1 - 3	5 - 9	4 - 8	5 - 9
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт				
Общая физическая подготовка (%)	24 - 36	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	17 - 22	24 - 33

Продолжение приложения № 2

1	2	3	4	5
Техническая подготовка (%)	30 - 35	35 - 42	31 - 38	22 - 28
Тактическая подготовка (%)	2 - 4	7 - 11	11 - 15	11 - 15
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
Для спортивной дисциплины: дзюдо (мужчины)				
Общая физическая подготовка (%)	40 - 42	35 - 40	17 - 19	15 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	38 - 40	26 - 29	25 - 27	23 - 24
Техническая подготовка (%)	8 - 10	26 - 20	22 - 23	25 - 28
Тактическая подготовка (%)	5 - 8	12 - 14	16 - 18	18 - 20
Психологическая подготовка (%)	3 - 7	2 - 6	1 - 5	1 - 5
Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	2 - 6	1 - 5	1 - 2
Спортивные соревнования (%)	1	1 - 4	2 - 6	5 - 8
Интегральная подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	3 - 7	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	1	2	3	4 - 5
Для спортивной дисциплины: дзюдо (женщины)				
Общая физическая подготовка (%)	40 - 42	22 - 27	16 - 18	13 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	38 - 40	27 - 30	26 - 28	21 - 23
Техническая подготовка (%)	8 - 10	26 - 20	22 - 23	26 - 29
Тактическая подготовка (%)	5 - 8	11 - 13	16 - 18	18 - 20
Психологическая подготовка (%)	3 - 7	2 - 6	1 - 5	1 - 5
Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	2 - 6	1 - 5	1 - 2
Спортивные соревнования (%)	1	1 - 4	2 - 6	5 - 8
Интегральная подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	3 - 7	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 1	0 - 2	0 - 3	4 - 5
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги				
Общая физическая подготовка (%)	20 - 26	15 - 20	10 - 15	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	28 - 34	27 - 33	23 - 25	10 - 14
Техническая подготовка (%)	28 - 32	39 - 43	46 - 50	50 - 54
Тактическая подготовка (%)	5 - 10	4 - 9	3 - 9	3 - 8
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая подготовка (%)	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
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
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	38 - 40	35 - 39
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	21 - 25	20 - 26	28 - 32
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	26 - 34	26 - 32
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

Продолжение приложения № 2

1	2	3	4	5
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Для спортивной дисциплины: бег 400 м ИН2				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	38 - 40	30 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	21 - 25	20 - 26	26 - 28
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	26 - 34	26 - 32
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	8 - 11
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
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	34 - 38	25 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	24 - 29	26 - 30	32 - 38
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	24 - 32	24 - 30
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
Для спортивных дисциплин: бег 1500 м ИН2				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	34 - 38	25 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	24 - 29	26 - 30	26 - 33
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	24 - 32	24 - 30
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	7-11
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
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
Общая физическая подготовка (%)	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 42
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
Для спортивной дисциплины: толкание ИН2				
Общая физическая подготовка (%)	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	30 - 34	35 - 39	35 - 38

Продолжение приложения № 2

1	2	3	4	5
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	6 - 7
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
Для спортивной дисциплины: многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	30 - 32	34 - 36
Техническая подготовка (%)	15 - 19	20 - 25	27 - 35	28 - 34
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
Для спортивной дисциплины: прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	26 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	31 - 33	35 - 38
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	26 - 34	30 - 34
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
Для спортивной дисциплины: прыжки ИН2				
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	49 - 53	34 - 38	26 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	25 - 29	31 - 33	30 - 33
Техническая подготовка (%)	13 - 15	18 - 25	26 - 34	30 - 34
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	5 - 8
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
Для спортивной дисциплины: ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	59 - 63	47 - 51	30 - 33	21 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 21	24 - 29	26 - 30	32 - 38
Техническая подготовка (%)	15 - 19	20 - 25	27 - 35	28 - 34
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

Продолжение приложения № 2

1	2	3	4	5
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	5 - 7
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки				
Общая физическая подготовка (%)	45 - 51	40 - 45	21 - 27	15 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	28 - 30	32 - 36	39 - 43	42 - 46
Техническая подготовка (%)	18 - 24	18 - 22	15 - 20	15 - 20
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
Для спортивной дисциплины: настольный теннис				
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	17 - 23	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	23 - 27
Техническая подготовка (%)	31 - 39	26 - 34	22 - 28	2 - 28
Тактическая подготовка (%)	5 - 7	8 - 12	14 - 18	14 - 18
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
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Общая физическая подготовка (%)	48 - 52	20 - 24	15 - 19	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	20 - 24	30 - 34	36 - 40	42 - 46
Техническая подготовка (%)	13 - 17	28 - 32	27 - 31	23 - 27
Тактическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Психологическая подготовка	4 - 8	3 - 7	3 - 7	4 - 8
Теоретическая подготовка (%)	4 - 8	3 - 7	2 - 6	3 - 7
Спортивные соревнования (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 4
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	2 - 6
Для спортивной дисциплины: 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
Для спортивной дисциплины: плавание (женщины)				
Общая физическая подготовка (%)	25 - 29	21 - 25	16 - 20	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35

Продолжение приложения № 2

1	2	3	4	5
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
Для спортивной дисциплины: плавание ИН2 (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
Для спортивной дисциплины: плавание ИН2 (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
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика				
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
Для спортивной дисциплины: теннис				
Общая физическая подготовка (%)	24 - 36	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	17 - 22	24 - 33
Техническая подготовка (%)	30 - 35	35 - 42	31 - 38	22 - 28
Тактическая подготовка (%)	2 - 4	7 - 11	11 - 15	11 - 15
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

Окончание приложения № 2

1	2	3	4	5
Интегральная подготовка (%)	1 - 4	1 - 5	3 - 7	2 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Для спортивной дисциплины: тхэквондо – пхумсэ				
Общая физическая подготовка (%)	40 - 42	35 - 40	17 - 19	15 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	38 - 40	26 - 29	25 - 27	23 - 24
Техническая подготовка (%)	8 - 10	26 - 20	22 - 23	25 - 28
Тактическая подготовка (%)	5 - 8	12 - 14	16 - 18	18 - 20
Психологическая подготовка (%)	3 - 7	2 - 6	1 - 5	1 - 5
Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	2 - 6	1 - 5	1 - 2
Спортивные соревнования (%)	1	1 - 4	2 - 6	5 - 8
Интегральная подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	3 - 7	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	1	2	3	4 - 5
Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
Общая физическая подготовка (%)	28 - 32	38 - 42	11 - 17	10 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	5 - 8	9 - 11	39 - 41	37 - 40
Техническая подготовка (%)	35 - 45	21 - 29	15 - 20	15 - 20
Тактическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	4 - 8	5 - 8
Психологическая подготовка (%)	1 - 3	2 - 5	1 - 5	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 5	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
Для спортивной дисциплины: мини-футбол ИН2 (мужчины)				
Общая физическая подготовка (%)	28 - 32	38 - 42	11 - 17	10 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	5 - 8	9 - 11	39 - 41	30 - 35
Техническая подготовка (%)	35 - 45	21 - 29	15 - 20	15 - 20
Тактическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	4 - 8	5 - 8
Психологическая подготовка (%)	1 - 3	2 - 5	1 - 5	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 5	1 - 5	8 - 9
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
Для спортивной дисциплины: футбол				
Общая физическая подготовка (%)	28 - 32	38 - 42	11 - 17	10 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	5 - 8	9 - 11	39 - 41	37 - 40
Техническая подготовка (%)	35 - 45	21 - 29	15 - 20	15 - 20
Тактическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	4 - 8	5 - 8
Психологическая подготовка (%)	1 - 3	2 - 5	1 - 5	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 5	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

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 спортивной подготовки 1	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки 2	Тренировочный (этап спортивной специализации) 3	Этап совершенствования спортивного мастерства 4	Этап высшего спортивного мастерства 5
Для спортивной дисциплины: академическая гребля				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	–	1	2	4
Всего за год	2	5	10	16
Для спортивной дисциплины: бадминтон				
Контрольные	1	2	5	6
Отборочные	1	7	7	7
Основные	–	1	3	4
Всего за год	2	10	15	17
Для спортивной дисциплины: баскетбол				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	1	2	3	4
Всего за год	3	6	11	16
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	1	2	3	4
Всего за год	3	6	11	16
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек				
Контрольные	1	5	5	5
Отборочные	–	2	3	5
Основные	–	1	2	4
Всего за год	1	8	10	14
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	–	1	2	4
Всего за год	2	5	10	16
Для спортивной дисциплины: гандбол				
Контрольные	1	2	2	2

Продолжение приложения № 3

1	2	3	4	5
Отборочные	—	2	2	2
Основные	1	2	2	2
Всего за год	2	6	6	6
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	—	1	2	4
Всего за год	2	5	10	16
Для спортивной дисциплины: дзюдо (количество схваток)				
Контрольные	5	25	35	47
Отборочные	5	10	15	20
Основные	—	5	10	15
Всего за год	10	40	60	82
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	1	2	3	5
Основные	—	1	2	4
Всего за год	2	5	10	16
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	2	4	5	6
Основные	—	2	3	4
Всего за год	6	11	13	15
Для спортивных дисциплин: бег 400 м ИН2 бег 1500 м П2, прыжки ИН2 толкание ИН2				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	2	4	5	6
Основные	—	2	3	4
Всего за год	6	11	13	15
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки				
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	2	4	4	6
Основные	—	2	3	4
Всего за год	6	10	13	15
Для спортивной дисциплины: настольный теннис				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	1	2	2
Основные	—	1	2	4
Всего за год	2	3	6	8
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	—	4	8	4

Окончание приложения № 3

1	2	3	4	5
Основные	—	1	2	2
Всего за год	12	17	20	14
Для спортивной дисциплины: плавание				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	1	3	4	6
Основные	—	2	4	4
Всего за год	3	10	14	17
Для спортивной дисциплины: плавание ИН2				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	1	3	4	6
Основные	—	2	4	4
Всего за год	3	10	14	17
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика				
Контрольные	2	10	10	10
Отборочные	—	8	4	4
Основные	—	8	4	4
Всего за год	2	26	18	18
Для спортивной дисциплины: теннис				
Контрольные	2	4	5	6
Отборочные	1	2	3	4
Основные	—	1	2	4
Всего за год	3	7	10	14
Для спортивной дисциплины: тхэквондо–пхумсэ				
Контрольные	2	2	2	4
Отборочные	2	2	2	3
Основные	1	3	4	4
Всего за год	5	7	8	11
Для спортивной дисциплины: мини–футбол				
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	1	2	3	4
Основные	—	1	2	4
Всего за год	2	5	7	11
Для спортивной дисциплины: мини–футбол ИН2 (мужчины)				
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	1	2	3	4
Основные	—	1	2	4
Всего за год	2	5	7	11
Для спортивной дисциплины: футбол				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	2	3	3
Основные	—	1	2	3
Всего за год	2	5	7	8

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»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	2
<i>Для спортивной дисциплины: академическая гребля</i>	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
<i>Для спортивной дисциплины: бадминтон</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<i>Для спортивной дисциплины: баскетбол</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
<i>Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
<i>Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2

Продолжение приложения № 4

1	2
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: гандбол	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Для спортивной дисциплины: дзюдо	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1

Продолжение приложения № 4

1	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: бег 400 м ИН2	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: бег 1500 м ИН2	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Для спортивных дисциплин: метание, толкание	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: толкание ИН2	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Продолжение приложения № 4

1	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: прыжки ИН2	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Для спортивной дисциплины: настольный теннис	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Продолжение приложения № 4

1	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	3
Для спортивной дисциплины: плавание	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: плавание ИН2	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3
Для спортивной дисциплины: теннис	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Окончание приложения № 4

1	2
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
Для спортивной дисциплины: мини-футбол	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Для спортивной дисциплины: мини-футбол ИН2 (мужчины)	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Для спортивной дисциплины: футбол	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
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

Развиваемые физические качества		Контрольные упражнения (тесты)*	
		Юноши	Девушки
1	2	3	
Для спортивной дисциплины: академическая гребля			
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 2 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)	Жим гантелей весом 2 кг в положении лежа на спине (не менее 5 раз)	
Сила	Подъем туловища лежа на животе (не менее 8 раз) Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 7 кг)	Подъем туловища лежа на животе (не менее 5 раз) Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)	
Выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1,5 мин)	
Для спортивной дисциплины: бадминтон			
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)	
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см) Метание волана (не менее 4 м)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см) Метание волана (не менее 3 м)	
Для спортивной дисциплины: баскетбол			
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,8 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,2 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 13,1 с)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3			
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,8 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,2 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 13,1 с)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 85 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек			
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с) Гонка на треке 200 м со старта с места (не более 22,5 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с) Гонка на треке 200 м со старта с места (не более 25,0 с)	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	

Продолжение приложения № 5

1	2	3
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 25 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Для спортивной дисциплины: гандбол		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	–
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 11,6 с)	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см) Метание гандбольного мяча (размер № 2) двумя руками сидя (не менее 5м)	– –
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,7 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз) Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Для спортивной дисциплины: дзюдо		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (5 оборотов не более чем за 30 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 3 с)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с) Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с) Бег 100 м (не более 18,0 с)

Продолжение приложения № 5

1	2	3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Для спортивной дисциплины: бег 400 м II2		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 5,7 с) Бег 100 м (не более 23,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 8,7 с) Бег 100 м (не более 30,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции		
Скорость	Бег 100 м (не более 17,2 с)	Бег 100 м (не более 18,5 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 20 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Для спортивной дисциплины: бег 1500 м II2		
Скорость	Бег 100 м (не более 29,2 с)	Бег 100 м (не более 31,5 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 3 мин 58 с)	Бег 600 м (не более 4 мин 50 с)
Сила	Приседание за 15 с (не менее 4 раз)	Приседание за 15 с (не менее 3 раз)
Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции		
Сила	Приседание за 15 с (не менее 7 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 25 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 20 с)
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с)
Для спортивной дисциплины: прыжки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с) Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с) Бег 100 м (не более 18 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Для спортивной дисциплины: прыжки II2		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 5,8 с) Бег 100 м (не более 23,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 10,2 с) Бег 100 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые1	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)
Для спортивных дисциплин: метание, толкание		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см) Бросок медицинбола весом 3 кг двумя руками из-за головы (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см) Бросок медицинбола весом 3 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Для спортивной дисциплины: толкание II2		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 11,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 13,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 54 см) Бросок медицинбола весом 3 кг двумя руками из-за головы не менее 4 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 45 см) Бросок медицинбола весом 3 кг двумя руками из-за головы (не менее 2 раз)

Продолжение приложения № 5

1	2	3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 80 см) Бросок медицинбола весом 3 кг двумя руками из-за головы (≥ 6 раз)	Прыжок в длину с места (≥ 70 см) Бросок медицинбола весом 3 кг двумя руками из-за головы (≥ 4 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с) Бег 60 м (не более 12,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с) Бег 60 м (не более 13,7 с)
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (≥ 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (≥ 2 раз)
Скоростно-силовые	Маховые движения рук в положении лежа на спине (≥ 2 мин) Многоскок 5 прыжков ($\geq 3,5$ м) Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (≥ 3 раз)	Маховые движения рук в положении лежа на спине ($\geq 1,5$ мин) Многоскок 5 прыжков (≥ 3 м) Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (≥ 2 раз)
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг		
Сила	Кистевая динамометрия (≥ 10 кг)	Кистевая динамометрия (≥ 8 кг)
Скоростно-силовые	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы ($\geq 3,5$ м)	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (≥ 3 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (≥ 3 раз) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (≥ 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,8 с)
Силовая выносливость	Жим гантеляй в положении лежа на спине весом 3 кг (≥ 5 раз)	Жим гантеляй в положении лежа на спине весом 1 кг (≥ 4 раз)
Скоростно-силовые	Многоскок 5 прыжков ($\geq 3,5$ м)	Многоскок 5 прыжков (≥ 3 м)
Для спортивной дисциплины: плавание II2		
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,8 с)
Силовая выносливость	Жим гантеляй в положении лежа на спине весом 3 кг (≥ 5 раз)	Жим гантеляй в положении лежа на спине весом 1 кг (≥ 4 раз)
Скоростно-силовые	Многоскок 5 прыжков ($\geq 3,5$ м)	Многоскок 5 прыжков (≥ 3 м)
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее ≥ 70 см)
Сила	Вис согнув ноги на перекладине (≥ 3 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (≥ 5 раз)	Вис согнув ноги на гимнастической жерди (≥ 3 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (≥ 3 раз)

Окончание приложения № 5

1	2	3
	Исходное положение – упор сидя сзади, поднимание и удержание ног в положении «угол» (≥ 3 с)	Исходное положение – упор сидя сзади, поднимание и удержание ног в положении «угол» (≥ 3 с)
Гибкость	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (≥ 7 см)	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (≥ 7 см)
Для спортивной дисциплины: теннис		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 80 см) Прыжок вверх с места (≥ 12 см)	Прыжок в длину с места (≥ 70 см) Прыжок вверх с места (≥ 10 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координация	Челночный бег 4x8 м (≤ 25 с)	Челночный бег 4x8 м (≤ 30 с)
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 17 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Для спортивной дисциплины: мини-футбол		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с) Бег 60 м (не более 12,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с) Бег 60 м (не более 13,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 80 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в длину с места (≥ 70 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 11,4 с) Бег 60 м (не более 21,6 с)	– –
Координация	Челночный бег 3x10 м ($\leq 19,7$ с)	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 50 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 7 см)	– –
Для спортивной дисциплины: футбол		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с) Бег 60 м (не более 12,7 с)	– –
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,6 с)	–
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 80 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	– –

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

Приложение № 6

**к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества			Контрольные упражнения (тесты)*							
		Юноши			Девушки					
1	2	3								
Для спортивной дисциплины: академическая гребля										
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки										
Выносливость	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин) Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)		Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (≥ 2 мин 30 с) Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)							
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 5 кг в положении лежа на спине (≥ 5 раз)		Жим гантелей в положении лежа весом 3 кг на спине (≥ 6 раз)							
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)		Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 10 кг)							
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 2,7 м)		Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя ($\geq 2,2$ м)							
Для спортивной дисциплины: бадминтон										
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки										
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,3 с)		Бег на 30 м (не более 7 с)							
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 10 раз) Челночный бег 6х5 м (не более 11 с)		Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (≥ 8 раз) Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)							
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 130 см) Метание волана (не менее 5 м)		Прыжок в длину с места (≥ 110 см) Метание волана (не менее 4 м)							
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 30 с)		Бег 400 м (не более 2 мин)							
Иные спортивные нормативы										
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									
Для спортивной дисциплины: баскетбол										
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки										
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,6 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,8 с)		Бег на 20 м (не более 5,0 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,5 с)							
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 145 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)		Прыжок в длину с места (≥ 125 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 13 см)							
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)		Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)							
Иные спортивные нормативы										
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3										
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки										
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,6 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,8 с)		Бег на 20 м (не более 5,0 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,5 с)							
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)		Прыжок в длину с места (не менее 120 см)							

Продолжение приложения № 6

1	2	3		
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 13 см)		
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 60 м с ходу (не более 12 с) Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 25,5 с)	Бег 60 м с ходу (не более 12,5 с) Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 29,5 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)		
Координация	Челночный бег 3x10 м (\leq 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (\leq 12 с)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)		
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 12 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 10 с)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)		
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,5 с)		
Координация	Челночный бег 3x10 м (\leq 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (\leq 12 с)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 125 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (\geq 105 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)		
Для спортивной дисциплины: гандбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	–		
Координация	Челночный бег 3x10 м (\leq 11,3 с)	–		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 7 м) Бросок медицинбола массой 1 кг с места на дальность двумя руками сидя (не менее 3,5 м)	– –		
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (\geq 450 см)	–		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 60 м с ходу (не более 12 с)	Бег 60 м с ходу (не более 12,5 с)		
Выносливость	Бег 800 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 50 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 125 см)	Прыжок в длину с места (\geq 105 см)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)		
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 9 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)		

Продолжение приложения № 6

1	2	3		
Координация	Челночный бег 3х10 м ($\leq 11,4$ с)	Челночный бег 3х10 м (≤ 12 с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 4 см)		
Для спортивной дисциплины: дзюдо				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)		
Координация	Челночный бег 3х10 м ($\leq 1,4$ с)	Челночный бег 3х10 м (≤ 12 с)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (≥ 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (≥ 4 раз)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 6 раз)		
Иные спортивные нормативы				
Тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более чем за 25 с)			
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) Седловка лошади (не более 25 мин)			
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя			
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,5, с) Бег 100 м (не более 14,9 с)		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 140 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 450 см)	Прыжок в длину с места (≥ 120 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см)		
Для спортивной дисциплины: бег 400 м II2				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с) Бег 100 м (не более 19,3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,9, с) Бег 100 м (не более 25,3 с)		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 100 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 320 см)	Прыжок в длину с места (≥ 70 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 235 см)		
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 60 м с ходу (не более 12 с) Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 60 м с ходу (не более 12,5 с) Бег 300 м (не более 2 мин)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)			
	Бег 1500 м (не более 7 мин)			

Продолжение приложения № 6

1	2	3
Для спортивной дисциплины: бег 1500 м II2		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м с ходу (не более 20,4 с) Бег 300 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 60 м с ходу (не более 21,3 с) Бег 300 м (не более 3 мин 24 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 9 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 11 мин 54 с)
Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с) Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с) Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 2000 м (не более 13 мин)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с) Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с) Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 18 мин)	Бег 2000 м (не более 15 мин)
Для спортивной дисциплины: прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с) Бег 100 м (не более 14 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с) Бег 100 м (не более 15,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 155 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)	Прыжок в длину с места (\geq 130 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 440 см)
Для спортивной дисциплины: прыжки II2		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 5,3 с) Бег 100 м (не более 20 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 9,0 с) Бег 100 м (не более 30,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 110 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 385 см)	Прыжок в длину с места (\geq 75 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Для спортивных дисциплин: метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 140 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 500 см)	Прыжок в длину с места (\geq 120 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 40 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 20 кг)
Для спортивных дисциплин: толкание II2		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 10,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 85 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 300 см)	Прыжок в длину с места (\geq 80 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 240 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 24 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 12 кг)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с) Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с) Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 140 см) Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 7 м)	Прыжок в длину с места (\geq 120 см) Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 5 м)

Продолжение приложения № 6

1	2	3		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин 30 с)		
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 60 м (не более 12,5 с)		
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с) Лыжи классический стиль 5 км (не более 25 мин) Лыжи свободный стиль 5 км (не более 25 мин)	Бег 800 м (не более 5 мин) Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 15 мин) Лыжи свободный стиль 2,5 км (не более 15 мин)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: настольный теннис				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Кистевая динамометрия (≥ 10 кг)	Кистевая динамометрия (≥ 8 кг)		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя ($\geq 4,5$ м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя ($\geq 3,8$ м)		
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)		
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 17 кг)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 12 кг)		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя ($\geq 4,5$ м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя ($\geq 3,5$ м)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (≥ 10 раз) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (≥ 5 раз)	Подъем туловища из положения лежа (≥ 25 раз) Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)		
Для спортивной дисциплины: плавание				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Выносливость	Плавание 1000 м (без учета времени)	Плавание 1000 м (без учета времени)		
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (≥ 11 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 11 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (≥ 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 130 см)	Прыжок в длину с места (≥ 110 см)		
Для спортивной дисциплины: плавание II2				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Выносливость	Плавание 1000 м (без учета времени)	Плавание 1000 м (без учета времени)		
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 11 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 11 раз)	Жим гантелей весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 130 см)	Прыжок в длину с места (≥ 110 см)		
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				

Продолжение приложения № 6

1	2	3		
Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 3,5 с) Прыжок в длину с места (≥ 115 см)	Бег на 20 м (не более 4,2 с) Прыжок в длину с места (≥ 105 см)		
Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (не менее 4 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (≥ 3 раз) Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Вис на согнутых руках на гимнастической жерди (≥ 3 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (≥ 2 раз) Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 4 с)		
Гибкость	Исходное положение – сид, ноги вместе, наклон вперед (≥ 9 см) Упражнение «мост» из положения лежа на спине (фиксация 5 с)	Исходное положение – сид, ноги вместе, наклон вперед (≥ 8 см) Упражнение «мост» из положения лежа на спине (фиксация 5 с)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: теннис				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Прыжок вверх с места (≥ 15 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см) Прыжок вверх с места (≥ 13 см)		
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении		
Координация	Челночный бег 6x8 м ($\leq 18,4$ с)	Челночный бег 6x8 м ($\leq 20,2$ с)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)		
Координация	Челночный бег 3x10 м (≤ 14 с)	Челночный бег 3x10 м ($\leq 14,5$ с)		
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин) Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Бег 500 м (не более 2,3 мин) Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин		
Сила	Толчок ядра весом 1 кг левой рукой (≥ 2 м), правой рукой (≥ 3 м) Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Толчок ядра весом 1 кг левой рукой ($\geq 1,7$ м), правой рукой ($\geq 2,7$ м) Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)		
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (≥ 10 раз в течении 30 с) Отжимание на брусьях (≥ 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (≥ 7 раз в течении 30 с) Отжимание на брусьях (≥ 7 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 130 см)	Прыжок в длину с места (≥ 110 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,6 с) Бег 15 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 4 с) Бег 15 м с ходу (не более 3,6 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)		

Окончание приложения № 6

1	2	3		
	Тройной прыжок (не менее 450 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 9 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 15 см)	Тройной прыжок (не менее 400 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 7 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 12 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: мини-футбол II2 (мужчины)				
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта ($\leq 6,1$ с) Бег 15 м с ходу (не более 3,4 с)	— —		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 70 см) Тройной прыжок (не менее 260 см) Прыжок вверх без взмаха руками (≥ 5 см) Прыжок вверх со взмахом руками (≥ 9 см)	— — — —		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: футбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта ($\leq 3,6$ с) Бег 15 м с ходу (не более 3,2 с) Бег на 30 м с высокого старта ($\leq 5,9$ с) Бег 30 м с ходу (не более 5,6 с)	— — — —		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 120 см) Тройной прыжок (не менее 450 см) Прыжок вверх без взмаха руками (≥ 9 см) Прыжок вверх со взмахом руками (≥ 15 см)	— — — —		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	—		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

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

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества		Контрольные упражнения (тесты)*				
		Юноши	Девушки			
1	2	3				
Для спортивной дисциплины: академическая гребля						
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки						
Выносливость	Гребля в лодке (оценка техники выполнения) Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)	Гребля в лодке (оценка техники выполнения) Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)	Гребля в лодке (оценка техники выполнения) Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)			
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (≥ 15 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (≥ 12 раз)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)			
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 4м)			
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 2 кг из положения сидя (не менее 4 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 4м)				
Для спортивной дисциплины: бадминтон						
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки						
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)				
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 11 с)				
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 215 см) Метание волана (не менее 8,5 м)	Прыжок в длину с места (≥ 195 см) Метание волана (не менее 7,5 м)				
Иные спортивные нормативы						
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					
Для спортивной дисциплины: баскетбол						
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки						
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,1 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,6 с)				
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 225 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)	Прыжок в длину с места (≥ 200 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)				
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)				
Координация	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 210 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 180 м)				
Иные спортивные нормативы						
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3x3						
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки						
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,1 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,6 с)				
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 225 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)	Прыжок в длину с места (≥ 190 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)				
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)				
Иные спортивные нормативы						
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

Продолжение приложения № 7

1	2	3		
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 100 м с ходу ≤11,6 с) Гонка на треке 500 м со стартом с места (≤40,5 с)	Бег на 100 м (≤12 с) Гонка на треке 500 м со стартом с места (≤45,5 с)		
Скоростно-силовые	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 7 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)		
Выносливость	Индивидуальная гонка на время 3 км (не более 4 мин 25 с)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 3 мин 35 с)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз) Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 7 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз) Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 4 раз)		
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 12 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 9 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)		
Координация	Челночный бег 3х10 м (≤9 с)	Челночный бег 3х10 м (≤9,7 с)		
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 60 м (не более 9,5с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз) Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз) Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса (не менее 3 раз)		
Выносливость	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 33 мин)	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 39 мин)		
Для спортивной дисциплины: гандбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,8с)	–		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м) Бросок медицинбола весом 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8 м)	– – –		
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (≥650 см)	–		
Координация	Челночный бег 3х10 м (≤9 с)	–		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥180 см) Прыжок в высоту с места (≥20 см)	Прыжок в длину с места (≥160 см) Прыжок в высоту с места (≥16 см)		
Выносливость	Бег 6 мин (не менее 1200 м)	Бег 6 мин (не менее 1000 м)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)		

Продолжение приложения № 7

1	2	3		
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)		
Координация Гибкость	Челночный бег 3x10 м ($\leq 9,5$ с) Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 5 см)	Челночный бег 3x10 м ($\leq 10,4$ с) Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 5 см)		
Для спортивной дисциплины: дзюдо				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 60 м (не более 10 с)	Бег на 60 м (не более 11,5 с)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)	Бег 1500 м (не более 7 мин)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (≥ 7 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (≥ 5 раз)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (≥ 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (\geq раз)		
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (≥ 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (≥ 6 раз)		
Иные спортивные нормативы				
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: выездка				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более чем за 20 с)			
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) Седловка лошади (не более 20 мин)			
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя			
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивных дисциплин: конкурс, пробеги				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более чем за 20 с)			
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) Седловка лошади (не более 20 мин)			
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 12 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя			
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с) Бег 100 м (не более 12,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с) Бег 100 м (не более 14 с)		

Продолжение приложения № 7

1	2	3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места не менее 250 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 750 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)
	Для спортивной дисциплины: бег 400 м II2	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,9 с) Бег 100 м (не более 18,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,4 с) Бег 100 м (не более 23,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 180 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 535 см)	Прыжок в длину с места (\geq 120 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 385 см)
	Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин)	Бег 300 м (не более 1 мин 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 08 с) Бег 3000 м (не более 10 мин)	Бег 800 м (не более 2 мин 45 с) Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
	Для спортивной дисциплины: бег 1500 м II2	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 300 м (не более 1 мин 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 38 с) Бег 1500 м (не более 9 мин 21 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 40 с) Бег 1000 м (не более 10 мин 12 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 23,6 с)	Бег 100 м (не более 26,9 с)
	Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 45 с) Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) Бег 2000 м (не более 12 мин)
	Для спортивной дисциплины: ходьба	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Ходьба 3000 м (\leq 16 мин 40 с) Ходьба 5000 м (\leq 27 мин 20 с)	Ходьба 3000 м (\leq 19 мин 20 с) Ходьба 5000 м (\leq 33 мин)
	Для спортивной дисциплины: прыжки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с) Бег 100 м (не более 14,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 270 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)	Прыжок в длину с места (\geq 210 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 610 см)
	Для спортивной дисциплины: прыжки II2	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,3 с) Бег 100 м (не более 18,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 7,4 с) Бег 100 м (не более 29,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 190 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 510 см)	Прыжок в длину с места (\geq 105 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 305 см)
	Для спортивных дисциплин: метание, толкание	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)

Продолжение приложения № 7

1	2	3		
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 8 м) Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 6 м) Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 60 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 70 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 40 кг)		
Для спортивных дисциплин: толкание II2				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м с ходу ($\leq 8,3$ с)	Бег на 30 м с ходу ($\leq 10,3$ с)		
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 4,8 м) Тройной прыжок в длину с места (не менее 390 см)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 3,6 м) Тройной прыжок в длину с места (не менее 330 см)		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 36 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 42 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 18 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 24 кг)		
Для спортивной дисциплины: многоборье				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с) Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,9 с) Бег 100 м (не более 14,9 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 225 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Прыжок в длину с места (≥ 190 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 10с)		
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 60 м (не более 12 с)		
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) Лыжи классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с) Лыжи свободный стиль 10 км (не более 34 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с) Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 10 мин 30 с) Лыжи свободный стиль 5 км (не более 19 мин 30 с)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: настольный теннис				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Кистевая динамометрия (≥ 20 кг)	Кистевая динамометрия (≥ 16 кг)		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (15 м 50 см)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (ні 4 м 80 см)		
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 23 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 17 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)		
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 20 кг)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 16 кг)		

Продолжение приложения № 7

1	2	3
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,5 м)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз) Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 20 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 210 см)	Прыжок в длину с места ≥ 170 см)
Для спортивной дисциплины: плавание II2		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (≥ 18 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 20 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (≥ 14 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,2 с) Прыжок в длину с места (≥ 170 см) Лазанье по канату 3 м (без учета времени) Исходное положение – сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, подъем ног в положение «угол» (не менее 10 с) Исходное положение – упор на гимнастических кольцах, удержание положения «угол» (≥ 2 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 6 с) Прыжок в длину с места (≥ 140 см) Лазанье по канату 3 м (без учета времени) Исходное положение – сед, ноги вместе на гимнастическом ковре, подъем ног в положение «угол» (не менее 7 с) Исходное положение – «угол» на гимнастической стенке, подъем ног в положение «высокий угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Исходное положение – вис на гимнастических кольцах, силой перемещение в вис сзади (обозначить), вернуться в исходное положение (не менее 2 раз)	Исходное положение – вис на гимнастической жерди, силой перемещение в вис сзади (обозначить), вернуться в исходное положение (не менее 2 раз)

Продолжение приложения № 7

1	2	3		
	Исходное положение – сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, подъем ног в положение упор «углом вне» (не менее 4,5 с)	Исходное положение – сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, врозь на гимнастических брусьях, «углом вне» (не менее 3 с)		
Выносливость	Положение «упор» на гимнастических кольцах (не менее 6 с)	Положение вис на согнутых руках, согнув ноги на гимнастической жерди (≥ 8 с)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: теннис				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)		
Координация	Челночный бег 6x8 м ($\leq 15,2$ с)	Челночный бег 6x8 м ($\leq 17,1$ с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 190 см) Прыжок вверх с места (≥ 28 см)	Прыжок в длину с места (≥ 170 см) Прыжок вверх с места (≥ 23 см)		
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 15 с)		
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)		
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (≥ 15 раз)	Отжимание на брусьях (≥ 10 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 200 см)	Прыжок в длину с места (≥ 175 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,7 с) Бег 15 м с ходу (не более 2,5 с) Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,2 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,2 с) Бег 15 м с ходу (не более 3 с) Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,9 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 12 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 9 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 15 см)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: мини-футбол II2 (мужчины)				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 4,6 с) Бег 15 м с ходу (не более 4,3 с) Бег на 30 м с высокого старта (не более 8,8 с)	– – –		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	–		

Окончание приложения № 7

1	2	3
	Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 7 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 12 см)	—
Выносливость	Бег 1500 м (не более 11 мин 40 с)	—
	Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Для спортивной дисциплины: футбол	
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,7 с) Бег 15 м с ходу (не более 2,5 с) Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,2 с) Бег 30 м с ходу (не более 5,6 с)	— — — —
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 12 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 20 см)	— — —
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	—
	Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*			
	Мужчины	Женщины		
1	2	3		
Для спортивной дисциплины: академическая гребля				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)	Гребля в лодке (без учета времени)		
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (не более 18 мин)	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (не более 20 мин)		
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг (≥ 18 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (≥ 15 раз)		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (≥ 30 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (≥ 20 кг)		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 2 кг из положения сидя (≥ 6 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (≥ 6 м)		
Для спортивной дисциплины: бадминтон				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)		
Координация	Челночный бег 6x5 м ($\leq 8,5$ с)	Челночный бег 6x5 м ($\leq 9,8$ с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 260 см) Метание волана (не менее 10 м)	Прыжок в длину с места (≥ 230 см) Метание волана (не менее 8 м)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: баскетбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м (не более 3,9 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,25 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 275 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в длину с места (≥ 235 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)		
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 42 с)	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)		
Координация	Челночный бег 40 с на 28 м (≥ 235 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (≥ 210 м)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3x3				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м (не более 3,9 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,25 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 270 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в длину с места (≥ 230 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)		
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 42 с)	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)		
Координация	Челночный бег 40 с на 28 м (≥ 235 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (≥ 210 м)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Продолжение приложения № 8

1	2	3		
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 11,6 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 12,8 с)		
Скоростно-силовые	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 12 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)		
Выносливость	Индивидуальная гонка на время 4 км (не более 3 мин 45 с)	Индивидуальная гонка на время 3 км (не более 4 мин)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз) Приседание со штангой весом не менее 80% от собственного веса (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)		
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 13 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 11 с)		
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз) Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз) Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 3 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\leq 210 см)	Прыжок в длину с места (\geq 190 см)		
Выносливость	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 40 мин) Бег 3000 м (не более 15 мин)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 43 мин) Бег 3000 м (не более 18 мин)		
Для спортивной дисциплины: гандбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	–		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 22 м) Бросок медицинбола весом 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 7,8 м)	– –		
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (\geq 750 см)	–		
Координация	Челночный бег 3x10 м (\leq 8,7 с)	–		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 100 м (не более 12,9 с)	Бег 100 м (не более 14 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 225 см) Прыжок в высоту с места (\geq 30 см)	Прыжок в длину с места (\geq 190 см) Прыжок в высоту с места (\geq 25 см)		
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)		
Выносливость	Бег 6 мин (не менее 1400 м)	Бег 6 мин (не менее 1100 м)		
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)		
Координация	Челночный бег 3x10 м (\leq 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м (\leq 9,1 с)		
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения сидя, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 6 см)		

Продолжение приложения № 8

1	2	3
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: дзюдо		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 60 м (не более 9 с)	Бег на 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 40 с)
Сила	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (≥ 10 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (≥ 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (≥ 20 раз) Лазанье по канату без помощи ног 4 м (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (≥ 13 раз) Лазанье по канату без помощи ног 4 м (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 200 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (≥ 13 раз)	Прыжок в длину с места (≥ 170 см) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (≥ 9 раз)
Иные спортивные нормативы		
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: выездка		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (10 оборотов не более чем за 20 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с) Седловка лошади (не более 15 мин)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: конкурс, пробеги		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (10 оборотов не более чем за 20 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с) Седловка лошади (не более 15 мин)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 19 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) Бег 100 м (не более 12,6 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) Бег 100 м (не более 13,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 270 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 790 см)	Прыжок в длину с места (≥ 220 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)

Продолжение приложения № 8

1	2	3
Силовые качества	Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 25 кг)
Для спортивной дисциплины: бег 400 м II2		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,5 с) Бег 100 м (не более 17,6 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,9 с) Бег 100 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 565 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Силовые качества	Приседание со штангой на плечах (не менее 40 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 15 кг)
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 3000 м (не более 9 мин 34 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин 30 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 13,3 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 255 см)	Прыжок в длину с места (\geq 210 см)
Для спортивной дисциплины: бег 1500 м II2		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин 32 с)	Бег 1500 м (не более 9 мин 50 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 22,6 с)	Бег 100 м (не более 25,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 150 см)	Прыжок в длину с места (\geq 124 см)
Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 5000 м (не более 16 мин 45 с)	Бег 5000 м (не более 20 мин 10 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Ходьба 3000 м (\leq 16 мин 50 с) Ходьба 5000 м (\leq 25 мин 40 с)	Ходьба 3000 м (\leq 18 мин 30 с) Ходьба 5000 м (\leq 30 мин 20 с)
Для спортивной дисциплины: прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с) Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (\geq 295 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 810 см)	Прыжок в длину с места (\geq 230 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Для спортивной дисциплины: прыжки II2		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с) Бег 100 м (не более 18,3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 6,4 с) Бег 100 м (не более 28,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 205 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 565 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 340 см)
Для спортивных дисциплин: метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 11 м) Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 10 м) Прыжок в длину с места (не менее 200 см)

Продолжение приложения № 8

1	2	3		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 80 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 40 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)		
Для спортивной дисциплины: толкание II2				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 9,5 с)		
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 6,6 м) Прыжок в длину с места (≥ 170 см)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 6 м) Прыжок в длину с места (≥ 120 см)		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 48 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 60 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 24 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 33 кг)		
Для спортивной дисциплины: многоборье				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) Бег 100 м (не более 13 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с) Бег 100 м (не более 13,6 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 260 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Прыжок в длину с места (≥ 220 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 60 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 800 м (не более 2 мин 55 с)		
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)		
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) Кросс 3 км (не более 12 мин 15 с) Лыжи классический стиль 10 км (не более 35 мин 25 с)	Бег 800 м (не более 3 мин) Кросс 2 км (не более 9 мин 35 с) Лыжи классический стиль 5 км (не более 18 мин 55 с)		
Выносливость	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 32 мин 55 с)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 18 мин)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: настольный теннис				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 22 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 17 кг)		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (≥ 5 м 50 см)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)		
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 20 кг)		
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)		

Продолжение приложения № 8

1	2	3		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 14 раз) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)		
Для спортивной дисциплины: плавание II2				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)		
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 25 раз)	Жим гантелей весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 18 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 18 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 240 см)	Прыжок в длину с места (≥ 190 см)		
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)		
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Бег на 20 м с высокого старта (не более 2,9 с) Прыжок в длину с места (≥ 185 см) «Высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с) Исходное положение – упор на гимнастических брусьях, Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,2 с) Прыжок в длину с места ≥ 155 см) Исходное положение – вис на гимнастической жерди, «вис углом» (не менее 10 с) Сгибание и разгибание рук в висе на гимнастической жерди (не менее 8 раз)		
Сила	Исходное положение – вис на гимнастической перекладине, подъем переворотом в упор (не менее 7 раз) Исходное положение – вис на гимнастических кольцах, силой выход в упор (не менее 2 раз) Исходное положение – упор стоя, ноги врозь согнувшись, силой выход в стойку на руках (≥ 5 раз)	Исходное положение – вис на гимнастической жерди, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз) Исходное положение – вис на гимнастической стенке, силой поднимание ног до касания верхней планки (не менее 10 раз) Исходное положение – упор лежа, сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)		
Выносливость	Упор «углом» на гимнастических кольцах (не менее 10 с)	Упор «углом» на гимнастическом бревне (не менее 8 с)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: теннис				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 30 м (не более 3,9 с)	Бег на 30 м (не более 4,7 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 230 см) Прыжок вверх с места (≥ 34 см)	Прыжок в длину с места (≥ 190 см) Прыжок вверх с места (≥ 27 см)		
Координация	Челночный бег 6х8 м (не более 14,1 с)	Челночный бег 6х8 м (не более 16,1 с)		
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Окончание приложения № 8

1	2	3		
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 14,2 с)		
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)		
Сила	Подтягивания на перекладине (≥ 15 раз)	Подтягивания на перекладине (≥ 7 раз)		
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (≥ 20 раз)	Отжимание на брусьях (≥ 10 раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 220 см)	Прыжок в длину с места (≥ 190 см)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 15 м с высокого старта ($\leq 2,6$ с) Бег 15 м с ходу (не более 2,4 с) Бег на 30 м с высокого старта ($\leq 4,2$ с)	Бег 15 м с высокого старта ($\leq 3,1$ с) Бег 15 м с ходу (не более 2,9 с) Бег на 30 м с высокого старта ($\leq 4,5$ с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 230 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 16 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 27 см) Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (≥ 7 м)	Прыжок в длину с места (≥ 190 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 12 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 20 см) Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (≥ 3 м)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: мини-футбол II2 (мужчины)				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта ($\leq 4,4$ с) Бег 15 м с ходу (не более 4,1 с) Бег на 30 м с высокого старта ($\leq 7,1$ с)	– – –		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (≥ 135 см) Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 10 см) Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 16 см) Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (≥ 4 м 10 см)	– – – –		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Для спортивной дисциплины: футбол				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта ($\leq 2,6$ с) Бег 15 м с ходу (не более 2,4 с) Бег на 30 м с высокого старта ($\leq 4,2$ с) Прыжок в длину с места (≥ 230 см)	– – – –		
Скоростно-силовые	Прыжок вверх без взмаха руками (≥ 16 см) Прыжок вверх со взмахом руками (≥ 27 см) Бег на 15 м с высокого старта ($\leq 2,6$ с)	– – –		
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин)	–		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

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

Приложение № 9

**к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Для спортивной дисциплины: академическая гребля						
Количество часов в неделю	5	6	8	10	13	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	8	9
Общее количество часов в год	260	312	416	520	676	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	416	468
Для спортивной дисциплины: бадминтон						
Количество часов в неделю	6	9	12	16	20	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	520	624
Для спортивной дисциплины: баскетбол						
Количество часов в неделю	6	8	12	14	22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	520
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3						
Количество часов в неделю	6	8	12	14	22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	520
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	12
Общее количество часов в год	312	468	520	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	624

Продолжение приложения № 9

1	2	3	4	5	6	7
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе						
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520	572
Для спортивной дисциплины: гандбол						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	20	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	10	12
Общее количество часов в год	312	468	520	624	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	520	624
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт						
Количество часов в неделю	5	6	8	10	13	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	8	9
Общее количество часов в год	260	312	416	520	676	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	416	468
Для спортивной дисциплины: дзюдо						
Количество часов в неделю	6	8	12	14	22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	728	468	520
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги						
Количество часов в неделю	5	6	8	10	13	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	8	9
Общее количество часов в год	260	312	416	520	676	780
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	416	468
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба						
Количество часов в неделю	6	8	12	14	22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	520

Продолжение приложения № 9

1	2	3	4	5	6	7
Для спортивных дисциплин: бег 400 м II2, бег 1500 м II2, прыжки II2, толкание II2						
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520	572
Для спортивной дисциплины: настольный теннис						
Количество часов в неделю	6	7	8	12	18	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	624	936	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520	572
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг						
Количество часов в неделю	5	6	8	12	18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	4	5
Общее количество часов в год	260	312	416	624	936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156	208	260
Для спортивной дисциплины: плавание						
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520	572
Для спортивной дисциплины: плавание II2						
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520	572
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика						
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	8	12	14
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	416	624	728

Окончание приложения № 9

1	2	3	4	5	6	7
Для спортивной дисциплины: теннис						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	20
Количество тренировок в неделю	4	5	5	7	9	11
Общее количество часов в год	312	468	520	624	832	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	260	364	468	572
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	520
Для спортивной дисциплины: футбол						
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17	20
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10	11
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520	572

Приложение № 10

**к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Перечень тренировочных сборов

Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1. По подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2. По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	–	14	18	21	
1.3. По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18	
1.4. По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1. По общей физической или специальной физической подготовке	–	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2. Восстановительные	–	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3. Для комплексного медицинского обследования	–	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4. В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		–	–	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5. Просмотровые для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	–	До 60 дней		–	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

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
1	2	3	4
Для спортивной дисциплины: академическая гребля			
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.	Гребной эргометр (гребной тренажер), оборудованный сидением для инвалидов-колясочников	штук	1
5.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	1
6.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
7.	Круги спасательные	штук	4
8.	Жилет спасательный	штук	10
9.	Спасательный трос	штук	2
10.	Электромегафон	штук	2
11.	Причальный плот 10x4 м, оборудованный сходнями с возможностью спуска и подъема инвалидной коляски	комплект	1
12.	Козлы для лодок	комплект	5
13.	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	1
14.	Кушетка массажная	штук	1
15.	Штанга тренировочная	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	4
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
20.	Весы (до 150 кг)	штук	1
21.	Секундомер	штук	8
Для спортивной дисциплины: бадминтон			
22.	Стойка для бадминтона	комплект	2
23.	Сетка для бадминтона	комплект	2
24.	Ракетка для бадминтона	штук	12
25.	Волан для бадминтона	штук	300
26.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	3
27.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
28.	Перекладина гимнастическая	штук	1
29.	Стенка гимнастическая	штук	3
30.	Скамейка гимнастическая	штук	3
Для спортивной дисциплины: баскетбол			
31.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
32.	Мяч баскетбольный	штук	15
33.	Доска тактическая	штук	2
34.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
35.	Свисток	штук	4
36.	Секундомер	штук	4

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
37.	Стойка для обводки	штук	10
38.	Конус (высотой 15 см)	штук	20
39.	Барьер легкоатлетический	штук	10
40.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
41.	Корзина для мячей	штук	2
42.	Мяч теннисный	штук	10
43.	Насос для накачивания мячей с комплектами игл	штук	4
44.	Скакалка	штук	12
45.	Скамейка гимнастическая	штук	4
46.	Утяжелитель для ног (от 0,2 до 2 кг)	комплект	10
47.	Утяжелитель для рук (от 0,25 до 3 кг)	комплект	10
48.	Экспандер резиновый ленточный	штук	12
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3			
49.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
50.	Мяч баскетбольный	штук	12
51.	Доска тактическая	штук	2
52.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
53.	Свисток	штук	4
54.	Секундомер	штук	4
55.	Стойка для обводки	штук	10
56.	Конус (высотой 15 см)	штук	20
57.	Барьер легкоатлетический	штук	10
58.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
59.	Корзина для мячей	штук	2
60.	Мяч теннисный	штук	10
61.	Насос для накачивания мячей с комплектами игл	штук	4
62.	Скакалка	штук	12
63.	Скамейка гимнастическая	штук	4
64.	Утяжелитель для ног (от 0,2 до 2 кг)	комплект	10
65.	Утяжелитель для рук (от 0,25 до 3 кг)	комплект	10
66.	Экспандер резиновый ленточный	штук	12
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек			
67.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
68.	Велостанок универсальный	штук	1
69.	Камера	штук	10
70.	Капсула каретки	штук	10
71.	Набор передних кареток	штук	6
72.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
73.	Покрышка	штук	10
74.	Спица	штук	25
75.	Тормозные колодки	комплект	10
76.	Тормозной диск	штук	7
77.	Трос и рубашка переключения	штук	50
78.	Цепь с кассетой	штук	10
79.	Чашка рулевая	комплект	7
80.	Эксцентрик	штук	7
81.	Верстак железный с тисками	штук	1
82.	Доска информационная	штук	1
83.	Дрель ручная	штук	1
84.	Дрель электрическая	штук	1

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
85.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
86.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
87.	Мяч футбольный	штук	1
88.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	2
89.	Набор слесарных инструментов	штук	1
90.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
91.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
92.	Планшет для карт	комплект	1
93.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
94.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
95.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
96.	Станок сверлильный	штук	1
97.	Гантели переменного веса (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
98.	Маты гимнастические	штук	10
99.	Стенка гимнастическая	штук	8
100.	Скамейка гимнастическая	штук	4
101.	Устройство для развития стоп	штук	1
102.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
103.	Эспандер ручной двойного действия	штук	15
Для спортивной дисциплины: велоспорт – шоссе			
104.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
105.	Велостанок универсальный	штук	1
106.	Камера	штук	10
107.	Капсула каретки	штук	10
108.	Набор передних кареток	штук	6
109.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
110.	Покрышка	штук	10
111.	Спица	штук	25
112.	Тормозные колодки	комплект	10
113.	Тормозной диск	штук	7
114.	Трос и рубашка переключения	штук	50
115.	Цепь с кассетой	штук	10
116.	Чашка рулевая	комплект	7
117.	Эксцентрик	штук	7
118.	Верстак железный с тисками	штук	1
119.	Доска информационная	штук	1
120.	Дрель ручная	штук	1
121.	Дрель электрическая	штук	1
122.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
123.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
124.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
125.	Набор слесарных инструментов	штук	1
126.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
127.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
128.	Планшет для карт	комплект	1
129.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
130.	Секундомер	штук	1
131.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
132.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
133.	Станок сверлильный	штук	1

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
Для спортивной дисциплины: гандбол			
134.	Ворота гандбольные	комплект	2
135.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	10
136.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	5
137.	Мяч гандбольный	штук	16
138.	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
139.	Сетка для переноски мячей	штук	2
140.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт			
141.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
142.	Измеритель скорости ветра	штук	1
143.	Канат с флагами для ограждения горнолыжных трасс	погонный метр	1000
144.	Крепления горнолыжные	пар	8
145.	Лыжи горные	пар	8
146.	Палки горнолыжные	пар	8
147.	Термометр наружный	штук	4
148.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	50
149.	Бревно гимнастическое	штук	1
150.	Брусья гимнастические	штук	1
151.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
152.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	5
153.	Жилет с отягощением	штук	8
154.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
155.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
156.	Конь гимнастический	штук	1
157.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	8
158.	Мат гимнастический	штук	8
159.	Мостик гимнастический	штук	2
160.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
161.	Перекладина гимнастическая	штук	1
162.	Пояс утяжелительный	штук	8
163.	Сани спасательные	штук	3
164.	Скакалка гимнастическая	штук	6
165.	Скамейка гимнастическая	штук	3
166.	Скейтборд (роликовый)	штук	5
167.	Снегоход	штук	1
168.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
169.	Стенка гимнастическая	штук	3
170.	Утяжелитель для ног (от 0,2 до 2 кг)	комплект	7
171.	Утяжелитель для рук (от 0,25 до 3 кг)	комплект	7
172.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
173.	Электробур	штук	5
Для спортивной дисциплины: дзюдо			
174.	Ковер татами	штук	1
175.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
176.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
177.	Зеркало (2x3 м)	штук	2
178.	Канат для перетягивания	штук	1
179.	Канат для лазанья	штук	3

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
180.	Кушетка массажная	штук	2
181.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
182.	Мат гимнастический	штук	8
183.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
184.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
185.	Перекладина гимнастическая	штук	1
186.	Пояс ручной для страховки	штук	2
187.	Стенка гимнастическая	штук	3
188.	Скамейка гимнастическая	штук	3
189.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	3
190.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
191.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
192.	Весы (до 150 кг)	штук	1
193.	Гонг боксерский	штук	1
194.	Секундомер	штук	2
195.	Флажки судейские (синий, белый)	комплект	3

Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги

196.	Автоматизированное устройство для моциона лошади	комплект	6
197.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	1
198.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2 – 4 лошади	штук	1
199.	Бич	штук	12
200.	Ведро или емкость для воды, или корма	штук	24
201.	Доска информационная	штук	1
202.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	комплект	1
203.	Набор ковочных инструментов	комплект	2
204.	Развязки	пар	12
205.	Седёлка	штук	8
206.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	24
207.	Установка-солярий для лошади	комплект	3
208.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	12
209.	Хлыст	штук	12
210.	Весы электронные	штук	1
211.	Кардиомонитор или фонендоскоп	штук	10
212.	Квадроцикл	штук	1
213.	Снегоход	штук	1
214.	Указатели для трассы	комплект	10

Для спортивных дисциплин: прыжки, толкание, ходьба, прыжки ИН2, толкание ИН2

215.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
216.	Брус для отталкивания	штук	1
217.	Круг для места толкания ядра	штук	1
218.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
219.	Палочка эстафетная	штук	7
220.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
221.	Стартовые колодки	пар	10
222.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
223.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
224.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
225.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
226.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
227.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
228.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
229.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
230.	Буфер для остановки ядра	штук	2
231.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
232.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
233.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
234.	Грабли	штук	2
235.	Доска информационная	штук	2
236.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
237.	Конь гимнастический	штук	1
238.	Мат гимнастический	штук	10
239.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
240.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
241.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
242.	Пистолет стартовый	штук	2
243.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
244.	Рулетка (10 м)	штук	3
245.	Рулетка (20 м)	штук	2
246.	Секундомер	штук	10
247.	Скамейка гимнастическая	штук	7
248.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
249.	Стенка гимнастическая	штук	2
250.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
251.	Указатель направления ветра	штук	4
252.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
253.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, многоборье, бег 400 м ИН2, бег 1500 м ИН2			
254.	Колокол сигнальный	штук	1
255.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
256.	Кону (высотой 30 см)	штук	15
257.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	штук	3
258.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	штук	1
259.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин: метание, многоборье			
260.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
261.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
262.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
263.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
264.	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
265.	Копье (массой 600 г)	штук	7
266.	Копье (массой 700 г)	штук	7
267.	Копье (массой 800 г)	штук	7
268.	Круг для метания диска	штук	1
269.	Круг для метания молота	штук	1
270.	Молот (массой 3 кг)	штук	5
271.	Молот (массой 4 кг)	штук	5
272.	Молот (массой 5 кг)	штук	5
273.	Молот (массой 6 кг)	штук	5
274.	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
275.	Ограждение для метания диска	штук	1
276.	Ограждение для метания молота	штук	1

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
277.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
278.	Рулетка (50 м)	штук	2
279.	Рулетка (100 м)	штук	1
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки			
280.	Лыжи гоночные	пар	6
281.	Крепления лыжные	пар	6
282.	Палки для лыжных гонок	пар	6
283.	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
284.	Снегоход	штук	1
285.	Измеритель скорости ветра	штук	2
286.	Термометр наружный	штук	4
287.	Флаги для разметки лыжных трасс	комплект	1
288.	Весы медицинские	штук	2
289.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
290.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	5
291.	Доска информационная	штук	2
292.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	4
293.	Лыжероллеры	пар	6
294.	Мат гимнастический	штук	8
295.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
296.	Палка гимнастическая	штук	6
297.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
298.	Секундомер	штук	4
299.	Скакалка гимнастическая	штук	8
300.	Скамейка гимнастическая	штук	2
301.	Стенка гимнастическая	штук	2
302.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
303.	Электромегафон	штук	2
304.	Эспандер лыжника	штук	6
Для спортивной дисциплины: настольный теннис			
305.	Теннисный стол	штук	2
306.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
307.	Мяч для настольного тенниса	штук	100
308.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
309.	Мяч набивной (медицинбол) весом (от 1 до 5 кг)	штук	7
310.	Перекладина гимнастическая	штук	1
311.	Стенка гимнастическая	штук	3
312.	Скамейка гимнастическая	штук	3
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг			
313.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	6
314.	Штанга для пауэрлифтинга (400 кг), с замками	комплект	8
315.	Весы (до 200 кг)	штук	2
316.	Магнезица	штук	2
317.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	8
318.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
319.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	пар	2
320.	Гантели постоянного веса (от 1 до 36 кг)	пар	2
321.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
322.	Кушетка массажная	штук	2

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
323.	Мат гимнастический	штук	10
324.	Перекладина гимнастическая	штук	1
325.	Плинты для штангистов	пар	3
326.	Скамейка гимнастическая	штук	3
327.	Скамья для жима лежа	штук	2
328.	Стойка под диски и грифы	штук	5
329.	Стойка под гантели	штук	1
330.	Стенка гимнастическая	штук	5
331.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
332.	Секундомер	штук	3
Для спортивных дисциплин: плавание, плавание ИН2			
333.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
334.	Плавательная доска	штук	8
335.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
336.	Ласты	пар	8
337.	Лопатки для плавания	пар	8
338.	Перекладина гимнастическая	штук	1
339.	Кушетка массажная	штук	1
340.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
341.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
342.	Мат гимнастический	штук	8
343.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
344.	Скамейка гимнастическая	штук	4
345.	Стенка гимнастическая	штук	4
346.	Штанга спортивная	комплект	1
347.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
348.	Фен	штук	1
349.	Настенный секундомер	штук	2
350.	Весы	штук	1
351.	Секундомер	штук	10
352.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика			
353.	Бревно гимнастическое	штук	1
354.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
355.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
356.	Брусья гимнастические женские	штук	2
357.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
358.	Мостик гимнастический	штук	12
359.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
360.	Конь гимнастический маховый	штук	1
361.	Перекладина гимнастическая	штук	1
362.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
363.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическая	пар	1
364.	Рама с кольцами гимнастическая	штук	1
365.	Дорожка для разбега	комплект	1
366.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
367.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
368.	Мат гимнастический	штук	50
369.	Батут	штук	1
370.	Гантели переменного веса (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
371.	Дорожка акробатическая	комплект	1

Продолжение приложения №11 (таблица 1)

1	2	3	4
372.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
373.	Канат для лазанья, диаметром 30 мм	штук	2
374.	Козел гимнастический	штук	1
375.	Лонжя ручная	штук	2
376.	Лонжя ручная универсальная с широким поясом	штук	2
377.	Магнезница	штук	6
378.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	2
379.	Музыкальный центр	штук	1
380.	Палка гимнастическая	штук	10
381.	Палка для остановки колец	штук	1
382.	Подставка для страхования	штук	2
383.	Поролон для страховочной ямы (из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы)	кг	—
384.	Скалка гимнастическая	штук	20
385.	Скамейка гимнастическая	штук	8
386.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивной дисциплины: теннис			
387.	Стойка для теннисной сетки	штук	4
388.	Теннисная сетка	штук	2
389.	Ракетка теннисная	штук	12
390.	Теннисный мяч	штук	100
391.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
392.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ			
393.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	1
394.	Мешок боксерский	штук	8
395.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
396.	Макивара	штук	8
397.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
398.	Лата тренировочная	штук	16
399.	Доска информационная	штук	2
400.	Табло информационное, световое, электронное	комплект	2
401.	Стенка гимнастическая	штук	6
402.	Скамейка гимнастическая	штук	2
403.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
404.	Весы электронные	штук	2
405.	Гонг боксерский	штук	1
406.	Секундомер	штук	4
Для спортивных дисциплин: мини-футбол, мини-футбол «ИН2»(мужчины)			
407.	Ворота мини-футбольные	комплект	2
408.	Мяч мини-футбольный	штук	16
409.	Флаги для разметки мини-футбольного поля	штук	6
410.	Ворота мини-футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
411.	Стойка для обводки	штук	20
412.	Манишка футбольная	штук	10
413.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
414.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	комплект	3
415.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
416.	Сетка для переноски мячей	штук	2

Продолжение приложения №11 (окончание табл. 1, табл. 2 и 3)

1	2	3	4
Для спортивной дисциплины: футбол			
417.	Ворота футбольные	комплект	2
418.	Мяч футбольный	штук	22
419.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
420.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
421.	Стойка для обводки	штук	20
422.	Манишка футбольная	штук	14
423.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
424.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	комплект	4
425.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
426.	Сетка для переноски мячей	штук	2

Таблица 2

Наименование оборудования, спортивного инвентаря индивидуального пользования в расчете на занимающегося	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Лошадь, количество штук	0,3 – 1	0,5 – 1	1 – 2	1 – 3

Таблица 3

№ п/п	Наименование, единица измерения	Расчетная единица	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
			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)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Для спортивной дисциплины: академическая гребля										
1.	Весло для парной гребли, штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
2.	Весло для распашной гребли, штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2
3.	Жилет спасательный, штук	на занимающегося	1	3	1	3	–	–	–	–
Для спортивной дисциплины: бадминтон										
4.	Волан, штук	на занимающегося	200	1	1000	1	1800	1	2400	1
5.	Напульсники (фиксатор лучезапястного сустава), комплект	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Продолжение приложения №11 (таблица 3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6.	Натяжка (струны), комплект	на занимающегося	52	1	72	1	96	1	120	1
7.	Обмотка для ракетки, штук	на занимающегося	18	1	36	1	48	1	60	1
8.	Ракетка для бадминтона, штук	на занимающегося	4	1	6	1	8	1	10	1
9.	Чехол для ракетки, штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин: баскетбол, баскетбол 3х3										
10.	Мяч для баскетбола, штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов), комплект	на занимающегося	—	—	—	—	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: велоспорт – трек, велоспорт – шоссе										
12.	Велобачёк, штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
13.	Велокомпьютер, штук	на занимающегося	—	—	1	2	2	2	4	2
14.	Велосипед гоночный трековый, штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	3	2	1
15.	Велосипед гоночный шоссейный, штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	2	1
16.	Велошлем (велокаска), штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	2	1
17.	Грязевой щиток, комплект	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	1
18.	Держатель для велобачка, штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
19.	Запасное колесо для трекового велосипеда, комплект	на занимающегося	—	—	1	2	1	1	2	1
20.	Запасное колесо для шоссейного велосипеда, комплект	на занимающегося	—	—	1	2	1	2	1	1
21.	Камера к соответствующей покрышке, комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
22.	Контактные педали, пар	на занимающегося	—	—	1	2	1	2	1	2
23.	Контактные педали шоссе, пар	на занимающегося	—	—	1	2	1	2	1	2
24.	Очки защитные со сменными фильтрами, штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

Продолжение приложения №11 (таблица 3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
25.	Покрышка для различных условий трассы, комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
26.	Чехол для велосипеда, штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
27.	Чехол для запасных колес, штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	4	2
Для спортивной дисциплины: гандбол										
28.	Мяч для гандбола, штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
29.	Перчатки вратарские, пар	на группу	2	2	2	2	2	1	2	1
30.	Раковина защитная, штук	на вратаря	1	1	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт										
31.	Защита горнолыжная, комплект	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
32.	Крепления, комплект	на занимающегося	1	3	2	3	4	3	6	3
33.	Лыжи, пар	на занимающегося	1	2	2	2	4	1	6	1
34.	Очки, комплект	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	2	1
35.	Палки, пар	на занимающегося	1	1	1	2	2	1	1	1
36.	Перчатки, пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
37.	Чехол для лыж, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
38.	Шлем, штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги										
39.	Галстук, штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
40.	Каска конная, штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
41.	Перчатки, пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
42.	Цилиндр, штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
43.	Шпоры, пар	на занимающегося	-	-	2	4	2	4	2	4
Для спортивных дисциплин: метание, прыжки, толкание, многоборье, прыжки ИН2, толкание ИН2										
44.	Диск, штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
45.	Копье, штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
46.	Молот, штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
47.	Перчатки для метания молота, пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
48.	Шест, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
49.	Ядро, штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки										
50.	Крепления лыжные, пар	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
51.	Лыжероллеры, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
52.	Лыжи гоночные, пар	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
53.	Очки, пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
54.	Палки для лыжных гонок, пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	4	1

Продолжение приложения №11 (таблица 3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
55.	Перчатки, пар	на занимающегося	—	—	1	2	2	1	3	1
56.	Чехол для лыж, штук	на занимающегося	—	—	1	3	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины: настольный теннис										
57.	Клей (неорганический) тюбик	на занимающегося	2	6	3	4	4	3	4	3
58.	Лента защитная для предохранения накладок ракетки от ударов и порывов, рулон	на занимающегося	1	12	2	6	4	3	4	3
59.	Мяч для настольного тенниса, штук	на занимающегося	100	1	150	1	250	1	300	1
60.	Напульсники, штук	на занимающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
61.	Основание ракетки, штук	на занимающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
62.	Ракетка, штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
63.	Резиновые накладки, штук	на занимающегося	4	1	6	1	12	1	24	1
64.	Чехол для ракетки, штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг										
65.	Бинты кистевые, пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
66.	Бинты коленные, пар	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
67.	Пояс для пауэрлифтинга, штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин: плавание, плавание ИН2										
68.	Беруши, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
69.	Доска для плавания, штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
70.	Лопатки для плавания, пар	на занимающегося	—	—	1	3	1	3	1	3
71.	Очки для плавания, штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
72.	Полотенце, штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
73.	Поплавок для ног, штук	на занимающегося	—	—	1	3	1	2	1	2
74.	Пояс для плавания, штук	на занимающегося	—	—	1	3	1	3	1	3
75.	Шапочка для плавания, штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика										
76.	Бинт эластичный, штук	на занимающегося	1	2	2	1	4	1	4	1
77.	Накладки ладонные, пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
Для спортивной дисциплины: теннис										
78.	Мяч теннисный, штук	на занимающегося	5	1	10	1	36	1	72	1
79.	Напульсник, штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1

Окончание приложения №11 (окончание табл. 3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
80.	Ракетка для тенниса, штук	на занимающегося	1	2	1	2	6	1	8	1
81.	Струны теннисные натуральные, комплект	на занимающегося	1	0,25	1	0,25	4	1	8	1
82.	Струны теннисные синтетические, комплект	на занимающегося	—	—	—	—	8	1	12	1
83.	Чехол для ракетки, штук	на занимающегося	1	2	1	2	6	1	8	1

Для спортивных дисциплин: мини-футбол, мини-футбол ИН» (мужчины)

84.	Мяч мини-футбольный, штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
85.	Щитки, пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5

Для спортивной дисциплины: футбол

86.	Мяч футбольный, штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
87.	Щитки, пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5

Приложение № 12
к федеральному стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Для спортивной дисциплины: академическая гребля											
1.	Велосипедные трусы, штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1	
2.	Комбинезон гребной летний, штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
3.	Комбинезон гребной утепленный, штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
4.	Костюм спортивный ветрозащитный, штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
5.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
6.	Сандалии для водных видов спорта, пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
7.	Термобелье спортивное, комплект	на занимающегося	–	–	–	–	1	2	1	2	
8.	Футболка, штук	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	2	1	
9.	Футболка утепленная, штук	на занимающегося	–	–	–	–	2	1	2	1	
Для спортивной дисциплины: бадминтон											
10.	Кроссовки для тенниса, пар	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1	
11.	Майка-полурукав (поло), штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1	
12.	Шорты спортивные, штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	4	1	
Для спортивных дисциплин: баскетбол, баскетбол 3х3											
13.	Гольфы, пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1	
14.	Костюм спортивный ветрозащитный, штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1	
15.	Костюм спортивный парадный, штук	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	2	

Продолжение приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
16.	Кроссовки для баскетбола, пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
17.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Майка, штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
19.	Носки, пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
20.	Полотенце, штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
21.	Сумка спортивная, штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
22.	Фиксатор голеностопного сустава, комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Фиксатор коленного сустава, комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
24.	Фиксатор лучезапястного сустава, комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
25.	Футболка, штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
26.	Шапка спортивная, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
27.	Шорты спортивные, штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Для спортивных дисциплин: велоспорт – трек, велоспорт – шоссе

28.	Бахилы, пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
29.	Велогамаши короткие, пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
30.	Велогамаши легкие, пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
31.	Велогамаши теплые, пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
32.	Велокомбинезон, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Веломайка, штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
34.	Веломайка с длинным рукавом, штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
35.	Велоперчатки летние, пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
36.	Велоперчатки теплые, пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
37.	Велотрусы, штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
38.	Велотуфли байк, пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
39.	Велотуфли шоссе, пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
40.	Велошапка летняя, штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
41.	Велошапка теплая, штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
42.	Велошлем, штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
43.	Ветровка-дождевик, штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
44.	Жилет велоспедный, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Продолжение приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
45.	Костюм спортивный ветрозащитный, штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
46.	Костюм спортивный парадный, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
47.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
48.	Носки велосипедные, пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
49.	Очки защитные, штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
50.	Разминочные рукава, пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
51.	Разминочные чулки, пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
52.	Тапочки (сланцы), пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
53.	Термобелье спортивное, комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Для спортивной дисциплины: гандбол

54.	Брюки для вратаря, штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
55.	Кроссовки для гандбола, пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
56.	Трусы спортивные, штук	на занимающегося	-	-	2 (разн. цветов)	1	2 (разн. цветов)	1	2 (разн. цветов)	1
57.	Футболка (майка-полурукавка), штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
58.	Футболка для вратаря, штук	на занимающегося	-	-	2 (разн. цветов)	1	2 (разн. цветов)	1	2 (разн. цветов)	1

Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт

59.	Ботинки горнолыжные, пар	назанимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
60.	Защита горнолыжная, комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
61.	Комбинезон горнолыжный, штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
62.	Костюм спортивный ветрозащитный, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
63.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
64.	Носки горнолыжные, пар	на занимающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
65.	Очки защитные, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
66.	Перчатки горнолыжные, пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
67.	Термобелье спортивное, комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
68.	Шлем, штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3

Продолжение приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Для спортивной дисциплины: дзюдо										
69.	Дзюдога белая (куртка и брюки), комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
70.	Дзюдога синяя (куртка и брюки), комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
71.	Пояс, штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
72.	Сандалии пляжные (шлепанцы), пар	на занимающегося	—	—	—	—	1	1	1	1
73.	Трусы белого цвета, штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
74.	Фиксатор голеностопного сустава, комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
75.	Фиксатор коленного сустава, комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
76.	Фиксатор луч запястного сустава, комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
77.	Футболка (белого цвета, для женщин), штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин: выездка, конкурс, пробеги										
78.	Бриджи тренировочные, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
79.	Бриджи турнирные, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
80.	Ветровка-дождевик, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
81.	Корда, штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
82.	Костюм спортивный, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
83.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
84.	Очки защитные, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
85.	Перчатки тренировочные, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
86.	Перчатки турнирные, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
87.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
88.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
89.	Фрак или редингот, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
90.	Шлем защитный, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1

Продолжение приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Для спортивных дисциплин:										
бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, бег 400 м ИН2 бег 1500 м ИН2 прыжкиИН», толкание ИН2										
91.	Брюки спортивные (рейтузы), штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
92.	Костюм спортивный ветрозащитный, штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
93.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
94.	Майка легкоатлетическая, штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
95.	Марафонки, пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
96.	Обувь для метания диска и молота, пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
97.	Обувь для толкания ядра, пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
98.	Перчатки для метания молота, пар	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	4	1
99.	Трусы легкоатлетические, штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
100.	Футболка утепленная, штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
101.	Шиповки для бега на короткие дистанции, пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
102.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции, пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
103.	Шиповки для метания копья, пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
104.	Шиповки для прыжков в высоту, пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
105.	Шиповки для прыжков в длину, пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
106.	Шиповки для тройного прыжка, пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки										
107.	Ботинки лыжные, пар	на занимающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
108.	Комбинезон для лыжных гонок, штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	2	2
109.	Костюм спортивный ветрозащитный, штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2

Продолжение приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
110.	Кроссовки для спортивного зала, пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
111.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
112.	Очки солнцезащитные, штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
113.	Перчатки лыжные, пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
114.	Термобелье спортивное, комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Для спортивной дисциплины: настольный теннис

115.	Костюм спортивный тренировочный зимний, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
116.	Костюм спортивный тренировочный летний, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
117.	Кроссовки для спортивного зала, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
118.	Рубашка теннисная (поло), штук	на занимающегося	2	1	3	1	3	1	4	1
119.	Спортивные брюки, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
120.	Фиксатор голеностопного сустава, комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
121.	Фиксатор коленного сустава, комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
122.	Фиксатор локтевого сустава, комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
123.	Шорты теннисные, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
124.	Юбка теннисная (для женщин), штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1

Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг

125.	Гетры, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
126.	Комбинезон для приседаний, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
127.	Комбинезон для тяги становой, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
128.	Костюм тренировочный, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
129.	Кроссовки легкоатлетические, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
130.	Обувь для тяги становой, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Продолжение приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
131.	Перчатки тяжелоатлетические, пар	на занимающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
132.	Трико тяжелоатлетическое, штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
133.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки), пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
134.	Фиксатор коленного сустава, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин: плавание, плавание ИН2										
135.	Беруши, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
136.	Костюм (комбинезон) для плавания, штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
137.	Купальник (женский), штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
138.	Обувь для бассейна (шлепанцы), пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
139.	Очки для плавания, штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
140.	Плавки (мужские), штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
141.	Полотенце, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
142.	Халат, штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
143.	Шапочка для плавания, штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика										
144.	Комбинезон для выступлений на спортивных соревнованиях, штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
145.	Костюм спортивный ветрозащитный, штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
146.	Костюм спортивный тренировочный, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
147.	Кроссовки для спортивного зала, пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
148.	Кроссовки легкотяжелые, пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
149.	Купальник для выступлений на спортивных соревнованиях, штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
150.	Носки, пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
151.	Тапки для зала, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
152.	Футболка, штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
153.	Чешки гимнастические, пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1

Продолжение приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
154.	Шорты спортивные, штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины: теннис										
155.	Костюм спортивный тренировочный зимний, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
156.	Костюм спортивный тренировочный летний, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
157.	Кроссовки для тенниса, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
158.	Рубашка теннисная (поло), штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
159.	Спортивные брюки, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
160.	Шорты теннисные, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
161.	Юбка теннисная (для женщин), штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ										
162.	Жилет защитный для тхэквондо, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
163.	Капа боксерская, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
164.	Костюм для тхэквондо, штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
165.	Обувь для спортивного зала (степки), пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
166.	Перчатки для тхэквондо, пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
167.	Протектор-бандаж защитный, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
168.	Шлем защитный для тхэквондо, штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
169.	Щитки защитные на голень для тхэквондо, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
170.	Щитки защитные на предплечье для тхэквондо, пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: мини-футбол, мини-футбол ИН2(мужчины)										
171.	Гетры футбольные, пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
172.	Обувь для игры в мини-футбол, пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
173.	Перчатки для вратаря, пар	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	4	1

Окончание приложения №12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
174.	Рейтузы для вратаря, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
175.	Свитер для вратаря, штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
176.	Трусы футбольные, штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
177.	Футболка (майка-полурукавка), штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
178.	Футболка утепленная, штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
179.	Щитки футбольные, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: футбол										
180.	Бутсы футбольные, пар	на занимающегося	—	—	2	1	2	0,5	2	0,5
181.	Гетры футбольные, пар	на занимающегося	—	—	2	0,5	2	0,5	2	0,5
182.	Перчатки вратарские, пар	на вратаря	—	—	4	1	4	0,5	4	0,5
183.	Рейтузы для вратаря, штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
184.	Свитер для вратаря, штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	0,5	2	0,5
185.	Трусы футбольные, штук	на занимающегося	—	—	2	0,5	2	0,5	2	0,5
186.	Футболка (майка-полурукавка), штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
187.	Футболка утепленная (толстовка), штук	на занимающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
188.	Щитки футбольные, пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5

Справочное издание
Евсеев С. П., Ольховая Т. И., Воробьев С. А.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ЛИЦ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.
ИТОГИ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР ТОКИО – 2020

Сборник 9

Общероссийская общественная организация
«Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»

Подписано в печать 12.12. 2021 г.
Печать офсетная. Формат 60x90^{1/8}

Усл. печ. л. 15,5. Уч. изд. л. 10,78. Заказ №. Тираж 300 экз.
Отпечатано в Издательско-полиграфическом комплексе «Аргус СПб»,
Санкт-Петербург

**Материалы и документы
нормативно-правового характера**

**Материалы и документы
нормативно-правового характера**