

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «19» января 2018 г. № 19

**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;
- 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 подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» 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 области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10 % от количества 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 – конкур» (далее – конкур), «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 800 м», «легкая атлетика – бег 1500 м» (далее – бег на

средние дистанции), «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 – толкание» (далее – толкание), «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), «спортивная гимнастика» (далее – спортивная гимнастика), «теннис» (далее – теннис), «тхэквондо – пхумсэ» (далее – тхэквондо-пхумсэ), «мини-футбол (футзал)» (далее – мини-футбол), «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, конкур, пробеги, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, теннис - спортивный разряд «третий спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин:

футбол, мини-футбол, гандбол, баскетбол 3х3, баскетбол – спортивный разряд «первый спортивный разряд»;

тхэквондо-пхумсэ, теннис, спортивная гимнастика, плавание, пауэрлифтинг, настольный теннис, лыжные гонки, многоборье, метание, толкание, прыжки, ходьба, бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции, бег на короткие дистанции, конкур, 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, гандбол, баскетбол 3х3, баскетбол – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

тхэквондо-пхумсэ, теннис, спортивная гимнастика, плавание, пауэрлифтинг, настольный теннис, лыжные гонки, многоборье, метание, толкание, прыжки, ходьба, бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции, бег на короткие дистанции, конкур, 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 тренировочных 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 работы¹.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие гребного канала для 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, настольный теннис, теннис, футбол;
- наличие площадки для занятий видом спорта «конный спорт» для

¹пункт 6 ЕКСД.

спортивных дисциплин: выездка, конкур, пробеги;

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, 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, 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 спортивной дисциплины плавание;

- 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»**

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	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: бадминтон				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: баскетбол				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	8
			Второй и третий годы	7
			Четвертый 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: баскетбол 3x3				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	8
			Второй и третий годы	7
			Четвертый 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: 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
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	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
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	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
			Второй и третий годы	7
			Четвертый 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
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	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
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2

Для спортивных дисциплин: выездка, конкур, пробег				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	6
			Свыше года	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	4
			Второй и третий годы	3
			Четвертый 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
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
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
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	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
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	8
			Свыше года	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	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	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	6	До года	8
			Свыше года	6

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	8	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	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	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: тхэквондо-пхумсэ				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	8
			Второй и третий годы	7
			Четвертый и последующие годы	6

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	2
Для спортивной дисциплины: футбол				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	10
			Свыше года	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	8
			Второй и третий годы	7
			Четвертый и последующие годы	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	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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
Интегральная подготовка (%)	1 - 4	2 - 6	3 - 7	4 - 8
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 3	5 - 9	4 - 8	5 - 9
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3x3				
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
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, конкур, 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
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: 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: 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: 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
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
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
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: 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 спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 3x3				
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
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, конкур, пробег				
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 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
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: 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: 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
Для спортивной дисциплины: академическая гребля	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
Для спортивной дисциплины: бадминтон	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Для спортивной дисциплины: баскетбол	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3

Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	3
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, конкур, 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
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 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: 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: 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
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: 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
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: 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
Для спортивной дисциплины: академическая гребля		
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 10 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 5 раз)
Сила	Подъем туловища лежа на животе (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на животе (не менее 5 раз)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 7 кг)	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 6x5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Метание волана (не менее 4 м)	Метание волана (не менее 3 м)
Для спортивной дисциплины: баскетбол		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,2 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 13,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3x3		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,2 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 13,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Прыжок вверх с места со взмахом руками

	(не менее 12 см)	(не менее 10 см)
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Гонка на треке 200 м со старта с места (не более 22,5 с)	Гонка на треке 200 м со старта с места (не более 25,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3x10 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)
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 3x10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3x10 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 3x10 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)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 11,6 с)	(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 3x10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3x10 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)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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, конкур, пробег		
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 на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег 100 м (не более 18,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 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 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 на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 16,7 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 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)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 6 раз)	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (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: 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 (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 6 раз)	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (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)
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 на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег 60 м (не более 12,7 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 (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	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)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3 м)

	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3,5 м)	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в вися на перекладине (не менее 3 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 гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 5 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 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 (не менее 3 с)	Вис согнув ноги на гимнастической жерди (не менее 3 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
	Исходное положение – упор сидя сзади, поднимание и удержание ног в положении «угол» (не менее 3 с)	Исходное положение – упор сидя сзади, поднимание и удержание ног в положении «угол» (не менее 3 с)
Гибкость	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее 7 см)	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее 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 (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места (не менее 10 см)

Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координация	Челночный бег 4x8 м (не более 25 с)	Челночный бег 4x8 м (не более 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)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (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 на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег 60 м (не более 12,7 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 (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 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 (не менее 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
Для спортивной дисциплины: академическая гребля		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин 30 с)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 5 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 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 (не менее 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)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 8 раз)
	Челночный бег 6x5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	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)	Бег на 20 м (не более 5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	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: баскетбол 3х3		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,6 с)	Бег на 20 м (не более 5,0 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,8 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)
	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)	Бег 60 м с ходу (не более 12,5 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с места (не более 25,5 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)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 11,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 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	Сгибание и разгибание

	(не менее 6 раз)	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 (не более 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 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 (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	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 (не более 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 (не менее 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 (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 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	Подъем туловища лежа на спине

	(не менее 9 раз)	(не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 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 3x10 м (не более 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 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, конкур, 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 на 20 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 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 (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 450 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 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 60 м с ходу (не более 12,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 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)
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 на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 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 на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 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 на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 440 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 (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 500 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 спортивной дисциплины: многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 7 м)	Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 5 м)
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)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 25 мин)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 15 мин)
	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 25 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 (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,8 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 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 (не менее 4,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 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 (не менее 11 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (не менее 4 с)	Вис на согнутых руках на гимнастической жерди (не менее 3 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 4 с)
Гибкость	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее 9 см)	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее 8 см)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (фиксация 5 с)	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 в длину с места (не менее 105 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места (не менее 13 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координация	Челночный бег 6x8 м (не более 18,4 с)	Челночный бег 6x8 м (не более 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 (не более 14 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин)	Бег 500 м (не более 2,3 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра весом 1 кг левой рукой (не менее 2 м), правой рукой (не менее 3 м)	Толчок ядра весом 1 кг левой рукой (не менее 1,7 м), правой рукой (не менее 2,7 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз в течении 30 с)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз в течении 30 с)
	Отжимание на брусьях (не менее 10 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 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 на 15 м с высокого старта (не более 4 с)
	Бег 15 м с ходу (не более 3,2 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)
	Тройной прыжок (не менее 450 см)	Тройной прыжок (не менее 400 см)

	Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 9 см)	Прыжок вверх без взмаха руками (не менее 7 см)
	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 12 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 (не более 3,6 с)	-
	Бег 15 м с ходу (не более 3,2 с)	-
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,9с)	-
	Бег 30 м с ходу (не более 5,6 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	-
	Тройной прыжок (не менее 450 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 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
Для спортивной дисциплины: академическая гребля		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)
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 6x5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Метание волана (не менее 8,5м)	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)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 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 3х3		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 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	
Для спортивной дисциплины: велоспорт – трек		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 100 м с ходу (не более 11,6 с)	Бег на 100 м (не более 12 с)
	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 40,5 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 45,5 с)
Скоростно-силовые	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 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)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 7 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)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 9 с)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 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)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса (не менее 5 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 (не менее 650 см)	-
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 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 (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 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)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 5 см)	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)	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 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: конкур, пробег		
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 на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 12,9 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 750 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 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 800 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин)	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 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 800 м (не более 3 мин 15 с)

	Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 16 мин 40 с)	Ходьба 3000 м (не более 19 мин 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 27 мин 20 с)	Ходьба 5000 м (не более 33 мин)
Для спортивной дисциплины: прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 14,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 610 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)
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 8 м)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 60 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 70 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 40 кг)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 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)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 10 мин 30 с)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 34 мин 45 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 (не менее 20 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м 50 см)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м 80 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 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)
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)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 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)	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 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 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)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Лазанье по канату 3 м (без учета времени)	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 – сед, ноги вместе на гимнастическом ковре, подъем ног в положение «угол» (не менее 7 с)
	Исходное положение – упор на гимнастических кольцах, удержание положения «угол» (не менее 2 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)
	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, подъем ног в положение упор «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 (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 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6x8 м (не более 15,2 с)	Челночный бег 6x8 м (не более 17,1 с)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 28 см)	Прыжок вверх с места (не менее 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 (не менее 15 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 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 на 15 м с высокого старта (не более 3,2 с)
	Бег 15 м с ходу (не более 2,5 с)	Бег 15 м с ходу (не более 3 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,2 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 в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок вверх без замаха руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх без замаха руками (не менее 9 см)
	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 20 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: 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, зачет 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
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 (не менее 18 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 20 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 2 кг из положения сидя (не менее 6 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 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 6х5 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Метание волана (не менее 10 м)	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)	Бег на 20 м (не более 4,25 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,7 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	(не менее 275 см)	(не менее 235 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 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 (не менее 235 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 210 м)
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 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,25 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,7 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 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 (не менее 235 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 210 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
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)	Сгибание и разгибание рук в упоре за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 14 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)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 80% от собственного веса (не менее 8 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)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Выносливость	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 40 мин)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 43 мин)
	Бег 3000 м (не более 15 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 (не менее 750 см)	-
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 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 (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 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 (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	Наклон вперед из положения сидя,

	пальцы рук ниже линии стоп (не менее 6 см)	пальцы рук ниже линии стоп (не менее 6 см)
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 (не менее 10 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 13 раз)
	Лазанье по канату без помощи ног 4 м (не менее 2 раз)	Лазанье по канату без помощи ног 4 м (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 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: конкур, 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 на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,6 с)	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 790 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 25 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 (не менее 255 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 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		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 16 мин 50 с)	Ходьба 3000 м (не более 18 мин 30 с)
	Ходьба 5000 м (не более 25 мин 40 с)	Ходьба 5000 м (не более 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 на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 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)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 10 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 80 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 13,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 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)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Кросс 3 км (не более 12 мин 15 с)	Кросс 2 км (не более 9 мин 35 с)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 35 мин 25 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 (не менее 5 м 50 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 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)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 14 раз)	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
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 в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине	Жим штанги из положения лежа на спине

	(не менее 50 кг)	(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)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	«Высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Исходное положение – вис на гимнастической жерди, «вис углом» (не менее 10 с)
	Исходное положение – упор на гимнастических брусьях, Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)	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 гимнастической жерди, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)
	Исходное положение – вис на гимнастических кольцах, силой выход в упор (не менее 2 раз)	Исходное положение – вис на гимнастической стенке, силой поднимание ног до касания верхней планки (не менее 10 раз)
	Исходное положение – упор стоя, ноги врозь согнувшись, силой выход в стойку на руках (не менее 5 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 (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см)	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)
Координация	Челночный бег 6x8 м (не более 14,1 с)	Челночный бег 6x8 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	
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 (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимание на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 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 2,6 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3,1 с)
	Бег 15 м с ходу (не более 2,4 с)	Бег 15 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх без замаха руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх без замаха руками (не менее 12 см)
	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 27 см)	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 20 см)
	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 7 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3 м)
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 2,6 с)	-
	Бег 15 м с ходу (не более 2,4 с)	-
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,2 с)	-
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	-
Скоростно-силовые	Прыжок вверх без замаха руками (не менее 16 см)	-
	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее 27 см)	-
	Бег на 15 м с высокого старта (не более 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		
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
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	312	468	520
Для спортивных дисциплин: выездка, конкур, пробег						
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
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки						
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: 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
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
Общее количество часов в год	312	468	520	624	832	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	468	520
Для спортивной дисциплины: мини-футбол						
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: 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

№ п/п	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
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 10х4 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
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 3x3			
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
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
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 флажками 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 (2х3 м)	штук	2
178.	Канат для перетягивания	штук	1
179.	Канат для лазанья	штук	3
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, конкур, пробеги			
196.	Автоматизированное устройство для моциона лошади	комплект	6
197.	Автомобиль-коневоz 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 козовчных 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			
215.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
216.	Брус для отгалкивания	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
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			
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
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.	Флажки 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.	Магнетизма	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
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 спортивной дисциплины: плавание			
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 (2х3 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
372.	Зеркало настенное (12x2 м)	штук	1
373.	Канат для лазанья, диаметром 30 мм	штук	2
374.	Козел гимнастический	штук	1
375.	Лонжа ручная	штук	2
376.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
377.	Магнетница	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.	Лапа 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 спортивной дисциплины: мини-футбол			
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
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	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			количество	количество	количество	количество
Лошадь	штук	на занимающегося	0,3 - 1	0,5 - 1	1 - 2	1 - 3

Таблица 3

Спортивный инвентарь, передаваемый 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			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
Для спортивной дисциплины: академическая гребля													
1.	Весло для парной гребли	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Весло для распашной гребли	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	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	1800	1	2400	1
5.	Напульсники (фиксатор лучезапястного сустава)	комплект	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1
6.	Натяжка (струны)	комплект	на занимающегося	52	1	72	1	96	1	96	1	120	1
7.	Обмотка для ракетки	штук	на занимающегося	18	1	36	1	48	1	48	1	60	1
8.	Ракетка для бадминтона	штук	на занимающегося	4	1	6	1	8	1	8	1	10	1
9.	Чехол для ракетки	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1	4	1

Для спортивных дисциплин: баскетбол, баскетбол 3х3

10.	Мяч для баскетбола	штук	на занимающегося	1	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	1	4	1	8	1
13.	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	4	2
14.	Велосипед гоночный трековый	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	3	2	1
15.	Велосипед гоночный шоссе	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	2	1
16.	Велошлем (велокаска)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	2	2	2	2
17.	Грязевой щиток	комплект	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	2	1
18.	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	1	1	2	2	1	4	1	6	1
19.	Запасное колесо для трекового велосипеда	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	2	1
20.	Запасное колесо для шоссе	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1
21.	Камера к соответствующей покрышке	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	1	4	1	8	1
22.	Контактные педали	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2
23.	Контактные педали шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2
24.	Очки защитные со сменными фильрами	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	1	2	1
25.	Покрышка для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	3	4	1	8	1

26.	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	1	2	2	2	2	2	2	2
27.	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	2	2	2	2	2	4	2	2
Для спортивной дисциплины: гандбол												
28.	Мяч для гандбола	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1	1
29.	Перчатки вратарские	пар	на группу	2	2	2	2	2	1	2	1	1
30.	Раковина защитная	штук	на вратаря	1	1	1	1	2	1	2	2	1
Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт												
31.	Защита горнолыжная	комплект	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1	2
32.	Крепления	комплект	на занимающегося	1	3	2	3	4	3	6	6	3
33.	Лыжи	пар	на занимающегося	1	2	2	2	4	1	6	6	1
34.	Очки	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	2	1	1
35.	Палки	пар	на занимающегося	1	1	1	2	2	1	1	1	1
36.	Перчатки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	1
37.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	2
38.	Шлем	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	1	3
Для спортивных дисциплин: выездка, конкур, пробеги												
39.	Галстук	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	2
40.	Каска конная	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	1	2
41.	Перчатки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	2
42.	Цилиндр	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	4	1	1	4

58.	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса 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 (фиксаторы лучезапястных суставов)	штук	на занимающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
61.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
62.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
63.	Резиновые накладки для ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	4	1	6	1	12	1	24	1
64.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	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 спортивной дисциплины: плавание											
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.	Ползавок для ног	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	2
74.	Пояс для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	1	3
75.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины: спортивная гимнастика													
76.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	1	2	2	1	4	1	4	1	4	1
77.	Накладки ладонные	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	4	1	6	1
Для спортивной дисциплины: теннис													
78.	Мяч теннисный	штук	на занимающегося	5	1	10	1	36	1	36	1	72	1
79.	Напульсник	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1	4	1
80.	Ракетка для тенниса	штук	на занимающегося	1	2	1	2	6	1	6	1	8	1
81.	Струны теннисные натуральные	комплект	на занимающегося	1	0,25	1	0,25	4	1	4	1	8	1
82.	Струны теннисные синтетические	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	8	1	8	1	12	1
83.	Чехол для ракетки	штук	на занимающегося	1	2	1	2	6	1	6	1	8	1
Для спортивной дисциплины: мини-футбол													
84.	Мяч мини-футбольный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1
85.	Щитки	пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: футбол													
86.	Мяч футбольный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1
87.	Щитки	пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		количество
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	-	-	-	-	1	2	1	2

22.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	занимающегося на занимающегося	-	1	1	2	1	2	1	1	2	1
23.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	занимающегося на занимающегося	-	1	1	2	1	2	1	1	2	1
24.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	занимающегося на занимающегося	-	-	-	2	1	2	1	1	2	1
25.	Футболка	штук	занимающегося на занимающегося	-	-	2	3	1	4	1	1	4	1
26.	Шапка спортивная	штук	занимающегося на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	1	1	1
27.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	занимающегося на занимающегося	-	-	1	2	1	3	1	1	3	1
Для спортивных дисциплин: велоспорт – трек, велоспорт – шоссе													
28.	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	4	1	1	4	1
29.	Велогамаши короткие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	1	1	2	1
30.	Велогамаши легкие	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	1	1	2	1
31.	Велогамаши теплые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	1	1	2	1
32.	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
33.	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	5	1	8	1	1	8	1
34.	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	3	1	1	3	1
35.	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	3	1	6	1	1	6	1
36.	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1
37.	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	5	1	8	1	1	8	1

Для спортивной дисциплины: гандбол										
		штук	на занимающегося	-	2	1	3	1	3	1
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 (шорты спортивные)	штук	на занимающегося	-	2 (разных цветов)	1	2 (разных цветов)	1	2 (разных цветов)	1
57.	Футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	-	2	1	2	1	2	1
58.	Футболка для вратаря	штук	на занимающегося	-	2 (разных цветов)	1	2 (разных цветов)	1	2 (разных цветов)	1

Для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт

59.	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	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