

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ  
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

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

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) (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 указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются 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 предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

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

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) (**приложение N 4**);

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

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

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную 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, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. "План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий" формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) (спортивных дисциплин)**

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7**).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

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

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

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

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

4. Результатом реализации Программы являются:

4.1. 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 (легкая атлетика);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика).

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Система предспортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика);
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)**

5. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика), содержащих в своем наименовании: слово "бег" с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово "бег" с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово "ходьба" (далее - Спортивная ходьба); слово "прыжок" (далее - Прыжки); слова "метание"

и "толкание" (далее - Метания); слово "борье" (далее - Многоборье), определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

5.2 Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

5.3 Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются специальные тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 8**).

5.4 Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

5.5 Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

5.6. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика) определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

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

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

## **VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

6. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

6.1 Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

6.2 Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

"Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

6.3 Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

---

<1> Пункт 6 ЕКСД.

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

6.5 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428); (Абзац в редакции, введенной в действие с 27 марта 2015 года приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года N 133.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 9**);

- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 10**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\* определяется организацией (по необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

## Приложение № 1

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями (легкая атлетика)

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

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды предспортивной подготовки	Наполняемо сть групп (человек)
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, метания, прыжки мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3

**Приложение № 2**

к Базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными

нарушениями (легкая атлетика)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)**

Содержание подготовки	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Общая физическая подготовка	59-63	47-51
Специальная физическая подготовка	15-21	21-25
Техническая подготовка	13-15	18-25
Тактическая подготовка	1-5	0-4
Психологическая подготовка	0-2	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5
Интегральная подготовка	1-5	1-4
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Общая физическая подготовка	59-63	47-51
Специальная физическая подготовка	15-21	24-29
Техническая подготовка	13-15	18-25
Тактическая подготовка	1-5	0-4
Психологическая подготовка	0-2	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5
Интегральная подготовка	1-5	1-4
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4
<b>Метания</b>		
Общая физическая подготовка	50-54	37-41
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34
Техническая подготовка	13-17	17-21
Тактическая подготовка	1-5	1-4
Психологическая подготовка	0-2	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4
Интегральная подготовка	1-5	1-4
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4
<b>Прыжки</b>		
Общая физическая подготовка	60-64	49-53
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29
Техническая подготовка	13-15	18-25
Тактическая подготовка	1-5	0-4
Психологическая подготовка	0-2	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4
Интегральная подготовка	1-5	0-4



Восстановительные мероприятия	0-2	0-4
<b>Ходьба</b>		
Общая физическая подготовка	59-63	47-51
Специальная физическая подготовка	15-21	24-29
Техническая подготовка	15-19	20-25
Тактическая подготовка	1-5	0-4
Психологическая подготовка	0-2	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5
Интегральная подготовка	1-5	1-4
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4
<b>Многоборье</b>		
Общая физическая подготовка	60-64	49-53
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29
Техническая подготовка	15-19	20-25
Тактическая подготовка	1-5	0-4
Психологическая подготовка	0-2	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4
Интегральная подготовка	1-5	0-4
Восстановительные мероприятия	0-2	0-4

### **Приложение № 3**

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями (легкая атлетика)

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-5	5-7	5-10
Отборочные	-	-	1-2	2-3
Основные	-	-	1-2	2-3

#### Приложение № 4

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями (легкая атлетика)

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Ходьба	
Скоростные способности	2

Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Телосложение	2
<b>Многоборье</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	2

обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **Приложение № 5**

к Базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Бег 100 м (не более 15,8 с)	Бег 100 м (не более 18,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 16,1 с)	Бег 100 м (не более 18,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Метания, толкание		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

качества	(не менее 110 см)	(не менее 100 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 7,8 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 6,5 м)
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 4,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Бег 100 м (не более 16,1 с)	Бег 100 м (не более 18,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 6,5 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 5,8 м)

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

### **Приложение № 6**

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями (легкая атлетика)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 300 м (не более 70 с)	Бег 300 м (не более 80 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 490 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу	Бег на 60 м с ходу

	(не более 10 с)	(не более 11,9 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 20с)	Бег 300 м (не более 1 мин 10 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 17 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег 20 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м 10 см )
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 605 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 500 см)
Силовые качества	Жим штанги лёжа (не менее 50 кг)	Жим штанги лёжа (не менее 30 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	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 14,6 с)	Бег 100 м (не более 16,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Приложение № 7**

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями (легкая атлетика)

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	14
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	624	728
Общее количество тренировок в год	156	208	260	624

**Приложение № 8**

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями (легкая атлетика)

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное количество участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5
Специальные тренировочные сборы				
1.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по мере необходимости)
1.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		* определяется организацией (по мере необходимости)

**Приложение № 9**

к Базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными

нарушениями (легкая атлетика)

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (лёгкая атлетика)****Таблица 1**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для оттачивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Палочка эстафетная	штук	7
5.	Стартовые колодки	пар	10
6.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
7.	Ядро массой 2,0 кг	штук	7
8.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
9.	Ядро массой 4,0 кг	штук	15
10.	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
11.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
13.	Ядро массой 8,0 кг	штук	5
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	2
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 20 м	штук	2

30.	Секундомер	штук	10
31.	Скамейка гимнастическая	штук	7
32.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
33.	Стенка гимнастическая	пар	2
34.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
35.	Указатель направления ветра	штук	4
36.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
37.	Электромегафон	штук	1
<b>Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье</b>			
38.	Колокол сигнальный	штук	1
39.	Конус высотой 15 см	штук	10
40.	Конус высотой 30 см	штук	15
41.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
<b>Прыжки, Многоборье</b>			
44.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
45.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
46.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
<b>Метания, Многоборье</b>			
47.	Диск массой 1,0 кг	штук	7
48.	Диск массой 1,5 кг	штук	5
49.	Диск массой 1,75 кг	штук	5
50.	Диск массой 2,0 кг	штук	7
51.	Диски обрешиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
52.	Копье массой 600 г	штук	7
53.	Копье массой 700 г	штук	7
54.	Копье массой 800 г	штук	7
55.	Круг для места метания диска	штук	1
56.	Круг для места метания молота	штук	1
57.	Молот массой 3,0 кг	штук	5
58.	Молот массой 4,0 кг	штук	5
59.	Молот массой 5,0 кг	штук	5
60.	Молот массой 6,0 кг	штук	5
61.	Молот массой 7,26 кг	штук	5
62.	Ограждение для метания диска	штук	1
63.	Ограждение для метания молота	штук	1
64.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
65.	Рулетка 50 м	штук	2



66.	Рулетка 100 м	штук	1
-----	---------------	------	---

**Таблица 2**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1*	3

\* определяется организацией (по необходимости)

### Приложение № 10

к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика)

#### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	1*	1

6.	Перчатки для метания молота	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
12.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	1*	1

\* определяется организацией (по необходимости)