

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ
(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 предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (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 указывается:

- 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 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 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 слепых (легкая атлетика) (**приложение N 1**);

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

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых (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 экипировке, 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 слепых (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;

- 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 и спортивных 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 спорт слепых (легкая атлетика) (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт слепых (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 слепых;

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

- 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.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную 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 предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт слепых;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

Система спортивного 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 и предспортивной подготовки по виду спорта спорт слепых;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт слепых (легкая атлетика)

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах по виду спорта спорт слепых, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "легкая атлетика".

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт слепых учитываются при:

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

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Предспортивная подготовка по виду спорта спорт слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых (легкая атлетика) (далее - функциональные группы) (**приложение N 8**).

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

10. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

11. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение 9**).

12. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (легкая атлетика) определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

13. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки (по решению тренерского совета).

14. С учетом специфики вида спорта спорт слепых (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, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

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

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

15. 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.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

17.1. 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;

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

<1>Пункт 6 ЕКСД.

17.3. 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие плавательного бассейна;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 10**);

- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение № 11**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

Приложение № 1
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта спорт слепых (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 слепых (легкая атлетика)

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

Приложение № 2
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (легкая атлетика)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт слепых
(легкая атлетика)**

Содержание подготовки	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)
Бег на короткие дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Общая физическая подготовка	59 - 63	49 - 53
Специальная физическая подготовка	28 - 30	32 - 36
Техническая подготовка	3 - 7	1 - 5
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	-	2
Бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Общая физическая подготовка	59 - 63	51 - 55
Специальная физическая подготовка	28 - 30	31 - 35
Техническая подготовка	3 - 7	3 - 5
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3
Спортивные соревнования	1 - 4	2 - 5
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4
Восстановительные мероприятия	-	2

<p style="text-align: center;">Метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</p>		
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
<p style="text-align: center;">Прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</p>		
Общая физическая подготовка	60 - 64	49 - 53
Специальная физическая подготовка	18 - 22	25 - 29
Техническая подготовка	8 - 12	9 - 13
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	2 - 4

Приложение № 3
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (легкая атлетика)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
спорт слепых (легкая атлетика)**

Виды спортивных соревнований	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Контрольные	1-2	4-5
Отборочные	-	1-2
Основные	-	1-2
Всего за год	1-2	6-9
Легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Контрольные	1-2	4-5
Отборочные	-	1-2
Основные	-	1-2
Всего за год	1-2	6-9

Приложение № 4
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (легкая атлетика)

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
спорт слепых (легкая атлетика)**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3

Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (легкая атлетика)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 85 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,9 с)
	Бег 150 м (не более 35 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 80 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,8 с)

	Бег 150 м (не более 31 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,00 м)
	Бег 30 м (не более 6,3 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 95 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,8 с)
	Бег 150 м (не более 42 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м)
	Бег на 30 м (не более 7,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,7 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 90 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 14,2 с)
	Бег 150 м (не более 39 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,60 м)
	Бег на 30 м (не более 7,3 с)

	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин)
	Бег 3000 м (не более 28 мин 00 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 74 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 24 мин 45 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 м (не более 11,8с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 15 сек)
	Бег 3000 м (не более 20 мин 20 с)
Скоростная	Бег 300 м

ВЫНОСЛИВОСТЬ	(не более 75 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 40 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,55 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине

	(не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра(2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,70 м)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 11 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,35 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,00 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 13 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9,30 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,30 м)

Приложение № 6
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (легкая атлетика)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 67 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,3 с)
	Бег 150 м (не более 26 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 62 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,8 с)
	Бег 150 м (не более 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,80 м)
	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 80 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Бег 150 м (не более 35 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 78 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,8 с)
	Бег 150 м (не более 33 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 40 с)
Скоростная	Бег 300 м

ВЫНОСЛИВОСТЬ	(не более 65 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 61 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1 м90 см)
	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5,30 мин)
	Бег 3000 м (не более 20 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 метров (не более 11,7 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 45 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 80 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег 60 м (не более 11,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 45 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 8,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 50 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди

	(не менее 7,00 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 9 м)
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 25 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 6 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,40 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7,00 м)

Приложение № 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (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 - 16
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	624	728 - 832
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312

Приложение № 8
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (легкая атлетика)

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную
(предспортивную) подготовку по виду спорта
спорт слепых (легкая атлетика)**

Функциональные группы	Степень ограничений функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушения зрения легкой степени

Приложение № 9
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (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 необходимости)
1.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		* определяется организацией (по необходимости)

Приложение № 10
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (легкая атлетика)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10.	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20

12.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
14.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
16.	Буфер для остановки ядра	штук	1
17.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
18.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
19.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
20.	Грабли	штук	2
21.	Доска информационная	штук	2
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23.	Мат гимнастический	штук	10
24.	Мяч для метания 140 г	штук	10
25.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
26.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
27.	Пистолет стартовый	штук	2
28.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
29.	Рулетка 10 м	штук	3
30.	Рулетка 100 м	штук	1
31.	Рулетка 20 м	штук	3
32.	Рулетка 50 м	штук	2
33.	Секундомер	штук	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
36.	Стенка гимнастическая	пар	2
37.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
38.	Указатель направления ветра	штук	4
39.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
40.	Электромегафон	штук	1
41.	Конь гимнастический	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
42.	Колокол сигнальный	штук	1
43.	Конус высотой 15 см	штук	10
44.	Конус высотой 30 см	штук	20
45.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
46.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
47.	Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки, Многоборье			

48.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
49.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
50.	Планка для прыжков с шестом	штук	6
51.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
52.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
53.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
54.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборье			
55.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
56.	Диск массой 0,75 кг	штук	10
57.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
58.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
59.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
60.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
61.	Диски обрешиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
62.	Копье массой 400 г	штук	15
63.	Копье массой 500 г	штук	15
64.	Копье массой 600 г	штук	20
65.	Копье массой 700 г	штук	20
66.	Копье массой 800 г	штук	20
67.	Круг для места метания диска	штук	1
68.	Круг для места метания молота	штук	1
69.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
70.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
71.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
72.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
73.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
74.	Ограждение для метания диска	штук	1
75.	Ограждение для метания молота	штук	1
76.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Таблица 2

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.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1*	3
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
3.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1*	3
4.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1*	3
6.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1*	2

* определяется организацией (по необходимости)

Приложение № 11
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорт слепых (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)