



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАРЕГИСТРИРОВАНО**

Регистрационный № 32010

от "17" января 2014.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

« 27 » января 20 14 г.

№ 31

**Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 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) **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемый Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

В.Л. Мутко



МИНСПОРТ РФ  
Вн. № 31  
От 27.01.2014 1+86 л.

## **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (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, ст. 4112; № 45, ст. 5822) и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт слепых 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 слепых (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 специального федерального государственного 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, минимальный возраст

лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

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

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

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

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

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

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

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

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых (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 и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спорт слепых (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт слепых, 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 и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

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

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт 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 спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт 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.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт слепых**

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах по виду спорта спорт слепых, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: «биатлон», «велоспорт - тандем», «голбол», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – «бег на короткие дистанции»); «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – «бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика – метание» и «легкая атлетика – толкание» (далее – «легкая атлетика – метания»), «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «плавание».

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

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

10. Спортивная подготовка по виду спорта спорт 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 (далее – функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых, приведены в Приложении № 10 к настоящему ФССП.

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

12. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

14. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт слепых допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

15. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 11 к настоящему ФССП).

16. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

18. С учетом специфики вида спорта спорт слепых определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

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

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт 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 спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

19. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны

обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

20. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

20.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

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

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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 лыжно-биатлонной трассы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «биатлон»;

- наличие игрового зала для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «голбол»;

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

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетания «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;

<sup>1</sup>пункт 6 ЕКСД.



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

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика – прыжки»;

- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «плавание»;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 13 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 слепых

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный  
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и  
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в  
группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых**

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

Велоспорт – тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	8	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	10	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	III	12
				II	10
				I	4
			Свыше года	III	10
				II	8
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	III	8
				II	7
				I	3
			Второй и третий годы	III	6
				II	5
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	5
				II	4
				I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	III	4
				II	3
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Приложение № 2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной  
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
спорт слепых**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка	60-61	26-30	17-23	18-22
Специальная физическая подготовка	20-22	25-29	28-32	23-27
Техническая подготовка	10-13	28-33	28-30	30-34
Тактическая подготовка	0-2	4-6	6-8	8-10
Психологическая подготовка	0-2	0-2	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	1-4	1-4	1-4	1-4
Спортивные соревнования	5-8	10-12	3-7	5-9
Интегральная подготовка	1-4	3-6	4-8	6-10
Восстановительные мероприятия	4-8	4-8	4-8	4-8
<b>Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка	55	40	30	15
Специальная физическая подготовка	35	45	55	65
Техническая подготовка	5	3	2	1
Тактическая подготовка	5	2	1	1
Психологическая подготовка	-	2	2	2
Теоретическая подготовка	-	1	1	1
Спортивные соревнования	3	2	1	1
Интегральная подготовка	2	3	5	5
Восстановительные мероприятия	-	2	3	4
<b>Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Общая физическая подготовка	53	16	13	7
Специальная физическая подготовка	11	21	15	11
Техническая подготовка	19	27	29	30
Тактическая подготовка	3	11	20	20
Психологическая подготовка	6	6	5	8
Теоретическая подготовка	6	3	4	3
Спортивные соревнования	1	1	1	1

Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	-	12	8	12
Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	55-60	30-35	30-35	26-28
Специальная физическая подготовка	8-12	8-12	6-10	8-12
Техническая подготовка	17-20	42-46	40-45	28-32
Тактическая подготовка	0-2	3-5	5-8	6-10
Психологическая подготовка	0-2	0-2	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	1-4	1-4
Спортивные соревнования	1-4	1-5	3-7	5-9
Интегральная подготовка	1-4	1-5	3-7	6-10
Восстановительные мероприятия	4-8	4-8	4-8	4-8
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	80	18	15	15
Специальная физическая подготовка		21	21	23
Техническая подготовка	12	42	42	44
Тактическая подготовка				
Психологическая подготовка	-	3	4	6
Теоретическая подготовка	-	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5



Легкая атлетика - метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
Легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5
Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	40-48	25-29	15-20	19-23
Специальная физическая подготовка	25-30	27-31	30-34	23-27
Техническая подготовка	9-13	20-25	20-26	20-26
Тактическая подготовка	1-3	4-6	6-8	8-10
Психологическая подготовка	0-2	0-2	1-3	1-3
Теоретическая подготовка	1-4	1-4	1-4	1-3
Спортивные соревнования	1-3	2-6	4-8	6-10
Интегральная подготовка	1-4	3-6	4-8	6-10
Восстановительные мероприятия	4-8	4-8	4-8	4-8
Плавание – I функциональная группа мужчины				
Общая физическая подготовка	45	40	35	20
Специальная физическая подготовка	14	23	28	43
Техническая подготовка	28	25	22	20
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	4	3	2	2
Теоретическая подготовка	3	2	2	1
Спортивные соревнования	1	1	1	3
Интегральная подготовка	1	3	6	7
Восстановительные мероприятия	4	3	3	3
Плавание – II, III функциональные группы мужчины				
Общая физическая подготовка	60	50	35	18
Специальная физическая подготовка	7	15	28	42

Техническая подготовка	24	22	20	18
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	2	2	1	1
Теоретическая подготовка	2	2	1	1
Спортивные соревнования	1	3	5	7
Интегральная подготовка	1	3	7	10
Восстановительные мероприятия	3	3	2	2
Плавание – I функциональная группа женщины				
Общая физическая подготовка	35	35	30	18
Специальная физическая подготовка	20	26	33	45
Техническая подготовка	32	26	22	20
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	5	4	3	3
Теоретическая подготовка	3	2	2	1
Спортивные соревнования	-	1	1	3
Интегральная подготовка	1	2	5	6
Восстановительные мероприятия	4	4	3	3
Плавание – II, III функциональные группы женщины				
Общая физическая подготовка	50	45	35	20
Специальная физическая подготовка	15	18	28	40
Техническая подготовка	24	22	21	19
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	3	3	2	2
Теоретическая подготовка	2	2	1	1
Спортивные соревнования	1	3	4	6
Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	4	4	3	3

Приложение № 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта  
спорт слепых**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Биатлон – I, II, III функциональные группы мужчины</b>				
Контрольные	1-2	1-2	2-3	5-6
Отборочные	1-2	3-4	4-5	4-6
Основные	-	1	2-3	4-5
Всего за год	2-3	4 - 7	9 - 14	18-23
<b>Биатлон – I, II, III функциональные группы женщины</b>				
Контрольные	1-2	1-2	2-3	5-6
Отборочные	1	3-4	4-5	4-5
Основные	-	1	2-3	3-4
Всего за год	2-3	4 - 7	9 - 14	12 - 15
<b>Велоспорт – тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Контрольные	3	8	10	12
Отборочные	2	5	7	10
Основные	1	3	5	8
Всего за год	6	16	22	30
<b>Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Контрольные	25	50	100	125
Отборочные	10	23	45	50
Основные	8	20	40	45
Всего за год	43	93	185	230
<b>Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
Контрольные	1	1-2	3-4	3-4
Отборочные	0-1	2	3	3-4
Основные	-	1	2-3	8-10
Всего за год	1-2	4-5	8-10	16-18
<b>Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины</b>				
Контрольные	6	6	12	20

Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84
Дзюдо - I, II, III функциональные группы женщины				
Контрольные	6	6	12	20
Отборочные	-	8	12	20
Основные	-	14	18	44
Всего за год	6	28	42	84
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	26	32	33
Легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25
Лыжные гонки – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	1-2	1-2	2-3	3-4
Отборочные	1	1	2-3	3-4
Основные	-	3	6	10-12
Всего за год	2-3	5-6	10-12	16-20
Плавание – I функциональная группа мужчины, женщины				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	1	1	1	2
Основные	-	1	1	2
Всего за год	2	3	4	7
Плавание – II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	1	2	3	5
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2
Всего за год	2	4	6	9

Приложение № 4  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Влияние физических качеств и телосложения  
на результативность по виду спорта спорт слепых**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<b>Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
<b>Велоспорт – тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
<b>Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b>Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные классы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1
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
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

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 слепых

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Биатлон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
Биатлон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)

Велоспорт – тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2100 м)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 8 раз)
Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин (не менее 20 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 мин (не менее 50 раз)
Горнолыжный спорт - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)



Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации) (в координации)
Техническое мастерство	Спуск прямо на параллельных лыжах на склоне 200 м на 10 -12° (оценка техники выполнения)
	Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (оценка техники выполнения)
Горнолыжный спорт – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
Техническое мастерство	Сопряженный поворот на параллельных лыжах на склоне 200 м на 10 - 12° (оценка техники выполнения)
	Спуск на одной лыже на 30 м (оценка техники выполнения)
	Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (оценка техники выполнения)
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 6 раз)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 28 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м)
	Бег 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 90 с)

Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 85 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 27 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 24 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)

	Бег 600 м (не более 3 мин 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
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 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 50 с)
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 5,50 м)

Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 10 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 4,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)

Силовая выносливость	Сгибания-разгибания рук из упора лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (без учета результата)
	Прыжок вверх с места (без учета результата)
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (в координации) (без учета результата)
	Прыжок вверх с места (в координации) (без учета результата)
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)
Плавание – II, III функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 11 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)

Плавание - I функциональная группа женщины	
Силовая выносливость	Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 7 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)
Плавание – II, III функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей 1 кг в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Биатлон – I функциональная группа мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)
	Бег 60 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 18 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,25 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 1 соревнования)
<b>Биатлон - II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)



	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 1 соревнования)
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)
Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин (не менее 30 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 мин (не менее 60 раз)

Горнолыжный спорт – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)
	Бег 60 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 18 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)
	Прыжок вверх с места (0,25 м)
Техническое мастерство	Спуск прямо на склоне 350 м 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° (оценка техники выполнения)
Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)

Техническое мастерство	Спуск прямо на склоне 350 м 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° (оценка техники выполнения)
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 22,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,30 м)
	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м (не более 6 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 женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 72 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 62 с)

	Бег 600 м (не более 2 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
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 1,70 м)
	Бег 60 метров (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)

Легкая атлетика – метания I функциональная группа 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 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
Легкая атлетика – метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Легкая атлетика – метания I функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)
Легкая атлетика – метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)

	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 35 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7,50 м)
Лыжные гонки – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)
	Бег 60 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 18 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,25 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)
	Бег 60 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 18 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,20 м)
	Прыжок вверх с места

	(не менее 0,25 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Плавание 150 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Плавание – II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость	Плавание 150 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Плавание – II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)



Приложение № 7  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Биатлон – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 12 с)
	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Биатлон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Велоспорт - тандем – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Голбол – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу за 1 мин (не менее 45 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1,5 мин (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Горнолыжный спорт – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 12 с)
	Бег 100 м (не более 17 с)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Поднимание ног в висе на перекладине

	(не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II, III функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 18,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа	

женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,3 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 22,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
Спортивный разряд	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 47 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 43 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 18 с)
	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 48 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 12 с)
	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 47 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,9 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 80 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 85 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 75 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 55 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 35 кг)
	Приседание со штангой (не менее 65 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6,50 м)

	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой (не менее 75 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 12 с)
	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)



Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание – II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива третьего взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание – II, III функциональные группы женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение № 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Биатлон – I функциональная группа мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 15 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Биатлон - II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Прыжок вверх с места

	(не менее 0,45 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 15 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Выносливость	12-минутный бег (не более 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10x9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу за 1 мин (не менее 50 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 2 мин (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Горнолыжный спорт – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)

Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Трасса слалома с решением тактических задач (без учета времени)
	Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач (без учета времени)
	Трасса супер-гиганта (500 м) (без учета времени)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м)
Техническое мастерство	Трасса слалома с решением тактических задач (без учета времени)
	Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач (без учета времени)
	Трасса супер-гиганта (500 м) (без учета времени)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)

Сила	Подъем ног из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37,5 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II, III функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,2 с)
	Бег 150 м (не более 17,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,55 м)
	Тройной прыжок в длину с места

	(не менее 7,90 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 46 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,2 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 20,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,80 м)
	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 5000 м (не более 16 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 29 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)

	Бег 60 м (не более 7,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 40 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 39 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 27 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Бег 60 м (не более 7,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 02 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 58 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м



	(не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 90 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 100 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 115 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 125 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 14,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 55 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)

	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 65 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Лыжные гонки – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 15 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м

	(не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 15 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 18 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание – II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 24 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 25 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание – II, III функциональные группы женщины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 20 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	6-9	10	11-12	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	312-468	520	572-624	624
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	6	10	12-14	17	19-20	22
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	7	8-9	10
Общее количество часов в год	312	312	520	624-728	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260-312	364	416-468	520
Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	9	10	12-14	16	16	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5	6-8	7-9	7-9	9-12
Общее количество часов в год	312	468	520	624-728	832	832	1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-468	468-624

Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы									
мужчины, женщины									
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30		
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12		
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560		
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624		
Дзюдо - I, II, III функциональные группы									
мужчины, женщины									
Количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18	20-24	26		
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12	9-12	9-14		
Общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936	1040-1248	1352		
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624	468-624	468-728		
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки									
I, II, III функциональные группы									
мужчины, женщины									
Количество часов в неделю	6	8	12	14-16	18	20-22	24		
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8-9	10		
Общее количество часов в год	312	416	624	728-832	936	1040-1144	1248		
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	364	416-468	520		
Льжные гонки - I, II, III функциональные группы									
мужчины, женщины									
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30		
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12		
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560		
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624		

Плавание – I функциональная группа									
мужчины									
Количество часов в неделю	5	6	8	10-12	15	17	18		
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6-7	8	9	10		
Общее количество часов в год	260	312	416	520-624	780	884	936		
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312-364	416	468	520		
Плавание – II, III функциональные группы									
мужчины, женщины									
Количество часов в неделю	8	9	10	12-14	18	21	24		
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8-9	10	11	12		
Общее количество часов в год	416	468	520	624-728	936	1092	1248		
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416-468	520	572	624		
Плавание – I функциональная группа									
женщины									
Количество часов в неделю	5	6	7	9-11	14	16	17		
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6-7	8	9	10		
Общее количество часов в год	260	312	364	468-572	728	832	884		
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312-364	460	468	520		

Приложение № 10  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Функциональные группы лиц,  
проходящих спортивную подготовку по виду спорта  
спорт слепых**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
Группа 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	Нарушение зрения легкой степени



Приложение № 11  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 12  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
1	Крепления для гоночных лыж	пар	12
2	Лыжи гоночные	пар	12
3	Палки для лыжных гонок	пар	12
4	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	40000
5	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
6	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	5
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Жилет с отягощением	штук	15
6	Конь гимнастический	штук	1
7	Кушетки массажные	штук	15
8	Льжероллеры	пар	12
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мостик гимнастический	штук	1
11	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Пояс утяжелительный	штук	12
14	Скамейка гимнастическая	штук	6
15	Стенка гимнастическая	штук	6
<b>Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
1	Велосипед шоссейный	штук	20
2	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
3	Велостанок универсальный	штук	1
4	Камеры	штук	10
5	Капсула каретки	штук	20
6	Набор передних шестеренок	штук	6
7	Насос для подкачки покрышек	штук	2

8	Покрышки	штук	10
9	Спицы	штук	50
10	Тормозные колодки	комплект	20
11	Тормозные диски	штук	7
12	Троса и рубашки переключения	штук	100
13	Цепи с кассетой	штук	20
14	Чашки рулевые	комплект	10
15	Эксцентрики	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Верстак железный с тисками	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Дрель ручная	штук	1
4	Дрель электрическая	штук	1
5	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	штук	3
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
9	Набор слесарных инструментов	штук	1
10	Насос для подкачки покрышек	штук	2
11	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
12	Планшет для карт	комплект	1
13	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
14	Средства обслуживания велосипеда (смазка, спрей, щетка)	штук	4
15	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
16	Станок сверлильный	штук	1
17	Гантели переменной массы от 0,5 до 5 кг	комплект	3
18	Маты гимнастические	штук	10
19	Стенка гимнастическая	штук	8
20	Скамейка гимнастическая	штук	4
21	Устройство для развития стоп	штук	1
22	Штанга тяжелоатлетическая	штук	2
23	Эспандер ручной двойного действия	штук	15
Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Ворота голбольные	комплект	1
2	Мячи голбольные	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Кушетка массажная	пара	1
3	Мат гимнастический (паралоновый)	комплект	5
4	Мяч баскетбольный	штук	1
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей)	штук	1
8	Помост тяжелоатлетический разборный малый	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	5
10	Скотч разметочный	штук	20
11	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
13	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	штук	1

	разного веса		
Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
2	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	1
3	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
4	Крепления горнолыжные	комплект	16
5	Лыжи горные	пар	16
6	Палки горнолыжные	пар	16
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Жилет с отягощением	штук	15
6	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
7	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мостик гимнастический	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Пояс утяжелительный	штук	15
15	Сани спасательные	штук	5
16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	6
18	Скейтборд (роликовый)	штук	10
19	Снегоход	штук	1
20	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
21	Стенка гимнастическая	штук	8
22	Утяжелители для ног	комплект	15
23	Утяжелители для рук	комплект	15
24	Штанга тренировочная	штук	1
25	Электробур	комплект	5
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2х3 м	штук	2
8	Канат для лазания	штук	3
9	Канат для перетягивания	штук	1
10	Кушетка массажная	пара	2

11	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
12	Мат гимнастический	комплект	2
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	7
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Перекладина гимнастическая	штук	1
18	Пояс ручной для страховки	штук	2
19	Секундомер электронный	штук	4
20	Скамейка гимнастическая	штук	3
21	Стенка гимнастическая	штук	6
22	Табло информационное электронное	комплект	2
23	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
24	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
25	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	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 и спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12	Диски обрешиненные от 0,5 до 2 кг	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2

	прыжков с шестом		
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	10
18	Конус высотой 30 см	штук	20
19	Конь гимнастический	штук	1
20	Копье массой 400 г	штук	15
21	Копье массой 500 г	штук	15
22	Копье массой 600 г	штук	20
23	Копье массой 700 г	штук	20
24	Копье массой 800 г	штук	20
25	Круг для места метания диска	штук	1
26	Круг для места метания молота	штук	1
27	Мат гимнастический	штук	10
28	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
29	Молот массой 3,0 кг	штук	10
30	Молот массой 4,0 кг	штук	10
31	Молот массой 5,0 кг	штук	10
32	Молот массой 6,0 кг	штук	10
33	Молот массой 7,26 кг	штук	10
34	Мяч для метания 140 г	штук	10
35	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
36	Ограждение для метания диска	штук	1
37	Ограждение для метания молота	штук	1
38	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
39	Пистолет стартовый	штук	2
40	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
42	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
43	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
46	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
47	Рулетка 10 м	штук	3
48	Рулетка 100 м	штук	1
49	Рулетка 20 м	штук	3
50	Рулетка 50 м	штук	2
51	Секундомер	штук	10
52	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53	Скамейка гимнастическая	штук	20
54	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55	Стенка гимнастическая	пар	2
56	Стойки для приседания со штангой	пар	1
57	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
58	Указатель направления ветра	штук	4
59	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
60	Электромегафон	штук	1
61	Ящик для упора шеста	штук	1
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	2

2	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
3	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
4	Снегоход	штук	1
5	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Амортизатор резиновый	штук	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное 0,6x2 м	комплект	4
7	Лыжероллеры	пар	16
8	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	16
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
17	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
18	Секундомер	штук	4
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22	Электромегафон	комплект	2
23	Эспандер лыжника	штук	12
<b>Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	4
3	Плавательные поплавок-вставки для ног	штук	8
4	Лопатки для плавания	комплект	8
5	Ласты	комплект	8
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Весы медицинские	штук	2
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3	Доска для плавания	штук	20
4	Доска информационная	штук	2
5	Зеркало настенное 0,6x2 м	штук	1
6	Кушетка массажная	штук	1
7	Лопатки для плавания	штук	20



8	Мат гимнастический	штук	6
9	Мяч ватерпольный	штук	5
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Настенный секундомер	штук	2
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
14	Поплавки-вставки для ног	штук	50
15	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
16	Секундомер	штук	4
17	Секундомеры ручные судейские	штук	10
18	Скамейки гимнастические	штук	6
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Термометр для воды	штук	2
21	Фен	штук	2
22	Штанга спортивная	комплект	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3
2	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	800	-	10000	-	15000	-	15000	-
3	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы												
мужчины, женщины												
	Велобачек	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1	1
1	Велобачек	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	8	1	1
2	Велокомпьютер	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	4	2	2
3	Велосипед-тандем шоссейный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1	1
4	Велостанок универсальный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	2
5	Велопшлем	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	2	2	2	2
6	Держатель для велобачка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1	1
7	Запасные колеса трековые	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1
8	Запасные колеса шоссейные	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1
9	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1	1
10	Контактные педали трековые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2
11	Контактные педали шоссейные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2
12	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	1
13	Покрывшки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1	8	1	1

14	Руль для индивидуальной гонки	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	2
15	Трековые колеса дисковые	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1
16	Трубки трековые гоночные	штук	на занимающегося	8	1	12	1	18	1	1	24	1
17	Трубки трековые тренировочные	штук	на занимающегося	12	1	18	1	24	1	1	36	1
18	Трубки шоссейные	штук	на занимающегося	4	1	8	1	10	1	1	12	1
19	Чехол для велосипеда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2	2
20	Чехол для запасных колес	штук	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	4	2
Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы												
мужчины, женщины												
1	Крепления горнолыжные	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	4	6	3
2	Льжи горные	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	4	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	1
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки,												
I, II, III функциональные группы												
мужчины, женщины												
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	1

4	Перчатки для метания молота	пар	занимающегося	-	-	2	1	3	1	4				1
5	Ядро	штук	занимающегося	-	-	1	3	1	2	1				1
6	Шест	штук	занимающегося	-	-	1	2	1	2	2				1
<b>Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы</b>														
<b>мужчины, женщины</b>														
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4				1
2	Крепления лыжные	пар	занимающегося	-	-	1	1	1	1	2				1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4				1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1				1

Приложение № 13  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт слепых

### Обеспечение спортивной экипировкой

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
<b>Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
1	Ботинки для гоночных лыж	пар	6
2	Нагрудные номера	штук	100
3	Чехол для гоночных лыж	штук	6
<b>Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
1	Ботинки горнолыжные	пар	8
2	Защита горнолыжная	комплект	8
3	Очки защитные	комплект	8
4	Чехол для лыж	штук	8
5	Шлем	штук	8
<b>Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>			
1	Ботинки лыжные	пар	8
2	Чехол для лыж	штук	8
3	Очки солнцезащитные	штук	8
4	Нагрудные номера	штук	100

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Биатлон - I, II, III функциональные группы											
мужчины, женщины											
1	Ботинки для гоночных лыж	пар	на занимающегося	-	2	1	3	1	4	1	
2	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	1	2	2	2	2	2	
3	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	1	1	1	1	
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	1	1	1	1	
5	Очки защитные	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	2	1	
6	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	
7	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	1	2	2	1	3	1	

8	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
9	Чехол для гоночных лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
10	Шапка зимняя спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Бахилы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Велогамаши легкие	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Велогамаши короткие	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
4	Велогамаши теплые	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
5	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Веломайка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
7	Веломайка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8	Велоперчатки летние	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
9	Велоперчатки теплые	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
10	Велотрусы	штук	на занимающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
11	Велотуфли трековые	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
12	Велотуфли шоссе	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2



13	Велопашка летняя	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
14	Велопашка теплая	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
15	Ветровка-дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
16	Жилет велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
17	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
20	Носки велосипедные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
21	Разминочные рукава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
22	Разминочные чулки	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
23	Тапочки (сланцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Голбол - I, II, III функциональные группы											
мужчины, женщины											
1	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Очки голбольные	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
3	Игровая форма (футболка + шорты)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

4	Щитки на предплечье и локоть	пара	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
5	Гоночные брюки (для женщин)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
6	Наколенники для единоборств	пара	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
7	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
8	Защита паха (бандаж)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины													
1	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	1	3	1	1	3
2	Защита горнолыжная	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	2	1	2	1	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	2	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	6	1	1	12	1	1
7	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1	1
8	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	2	1	1
9	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	2	1	1
10	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1	2	2

11	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
4	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
5	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
6	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	2	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	1	3	1
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины													
1	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	1	3	1
3	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	1	3	1	1	2	2	2
4	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	3	3	1	4	1
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	2	1	2	1

6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	1
7	Комбинезон для ЛЫЖНЫХ ГОНОК	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2	2
8	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2
Плавание - I, II, III функциональные группы												
мужчины, женщины												
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	2	1
5	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1	1