Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Класс | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины «голбол», «торбол», «футбол» | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | В3 | 6 |
| | | | В2 | 4 |
| | | | В1 | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | В3 | 4 |
| | | | В2 | 3 |
| | | | В1 | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | В3 | 2 |
| | | | В2 | 2 |
| | | | В1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | В3 | 1 |
| | | | В2 | 1 |
| | | | В1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика-метания», «легкая атлетика- прыжки» | | | | |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации Этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Класс | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | В3 | 5 |
| | | | В2 | 4 |
| | | | В1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | В3 | 3 |
| | | | В2 | 2 |
| | | | В1 | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | В3 | 3 |
| | | | В2 | 1 |
| | | | В1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | В3 | 2 |
| | | | В2 | 1 |
| | | | В1 | 1 |

*Таблица 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»*

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | |
| 1. | Челночный бег 6х6 м (от ворот до 6 м линии, возвращение спиной к воротам) | с | не более | |
| | | | 35,0 | 40,0 |
| 2. | Передача мяча вокруг пояса (за 10 с) | Количество раз | не менее | |
| | | | 4 | |
| 3. | «Группировка» лежа на боку касание локтями коленей (за 10 с) | Количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 4. | Удержание мяча на вытянутой вперед руке | с | не менее | |
| | | | 3,0 | |
| 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 6. | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | Количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции» | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2. | Бег на 600 м | Мин, с | Без учета времени | |
| 3. | Прыжок в длину с места (в координации) | Количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 4. | Бег на 60 м | с | Без учета времени | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | Без учета времени | - |
| 2. | Бег на 150 м | с | Без учета времени | - |
| 3. | Бег на 100 м | с | - | Без учета времени |
| 4. | Прыжок в длину с места (в координации) | Количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |
| 5. | Бег на 30 м | с | Без учета времени | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | Без учета времени | |
| 2. | Челночный бег 4х9 м | с | Без учета времени | |
| 3. | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног | Количество раз | не менее | |
| | | | 8 | |
| 4. | Бег на 400 м | Мин, с | Без учета времени | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Количество раз | не менее<br>10 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу | Количество раз | не менее<br>15 |

*Таблица 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»*

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «голбол», «торбол»» | | | | |
| 1. | Передача мяча в парах (расстояние между игроками 8 метров) (за 10 с) | количество раз | не менее<br>3 | |
| 2. | Челночный бег 9х6х3 м (от ворот до 9 м и=линии, возвращение спиной к воротам) (за 1мин) | количество раз | не менее<br>2 | |
| 3. | Передача мяча вокруг пояса (за 10 с) | количество раз | не менее<br>8 | |
| 4. | Исходное положение - лежа на боку, коснуться локтями коленей (за 10 с0 | количество раз | не менее<br>8 | |
| 5. | Удержание мяча на вытянутой вперед руке | с | не менее<br>10,0 | |
| 6. | Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола за 1 мин) | количество раз | не менее<br>20 | |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее<br>20 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции». «легкая атлетика – прыжки» (класс «В1») | | | | |
| 1. | Бег на 30 м с ходу | с | не более<br>4,8 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более<br>9,3 | 13,0 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более<br>23,5 | 35,0 |
| 4. | Бег на 300 м | мин, с | не более<br>1.00 | 1,10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее<br>180 | 150 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более<br>5,6 | 6,5 |
| 2. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4,5 | 5,2 |
| 3. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,5 |
| 4. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 22,8 | 32,0 |
| 5. | Бег на 300 м | мин, с | не более | |
| | | | 0,50 | 1,10 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 150 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1») | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 12,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,05 | 1,13 |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| | | | 4.00 | 4,30 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3») | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 11,0 |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,02 | 1,10 |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | |
| | | | 4,00 | 4,40 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 180 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | |
| 2. | Челночный бег 4х9 м | с | без учета времени | |
| 3. | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | |
| 4. | Бег на 800 м | мин, с | без учета времени | |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг назад | м | не менее | |
| | | | 5 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 100 | |

*Таблица 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»*

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | |
| 2. | Челночный бег 4х9 м | с | не более | |
| | | | 30,0 | |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,0 | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 6. | Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | |
| 7. | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 60 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» (класс «В1») | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9.5 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 20,0 | 23,5 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 50,0 | 55,0 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 4,3 | 4,7 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 225 | 180 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика- бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,5 | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,0 | 9,3 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 19,0 | 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 41,2 | 53,0 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 3,7 | 4,3 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 180 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1») | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3,10 | 4,00 |
| 2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 18,30 | - |
| 3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 13,30 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 50,0 | 55,0 |
| 5. | Бег на 600 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,55 | 2,15 |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,0 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3») | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 17,5 | - |
| 2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 13,10 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3,00 | 4,00 |
| 4. | Бег на 600 м | мин, с | не более | |
| | | | 1.52 | 2,10 |
| 5. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 49,0 | 53,0 |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,8 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,0 | |
| 4. | Челночный бег 4х9 м | с | не более | |
| | | | 30,0 | |
| 5. | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 100 | |

*Таблица 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»*

| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол» | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | |
| 2. | Челночный бег 4х9 м | с | не более | |
| | | | 25,0 | |
| 3. | Бег на 1500 м | мин, с | без учета времени | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 6. | Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | |
| 7. | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе (за 1мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 70 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» (класс «В1») | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 9,0 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 18,5 | 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 47,5 | 53,0 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 3,5 | 4,3 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 245 | 195 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,2 | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,9 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | |
| | | | 18,0 | 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 41,2 | 51,5 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | |
| | | | 3,6 | 4,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 255 | 210 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1») | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 17,45 | - |
| 2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 13,00 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 3,05 | 3,40 |
| 4. | Бег на 600 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,50 | 2,00 |
| 5. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 50.0 | 52,0 |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,0 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3») | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 17,15 | - |
| 2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 12,40 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 2,55 | 3,30 |
| 4. | Бег на 600 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,45 | 1,55 |
| 5. | Бег на 300 м | с | не более | |
| | | | 46,0 | 50,0 |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,3 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин | не более | |
| | | | 8 | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | |
| 3. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | |
| 4. | Челночный бег 4х9 м | с | не более | |
| | | | 30,0 | |
| 5. | Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 100 | |

*Таблица 4. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки*

| | | |
|---|---|---|
| Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых» | | |
| Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол» | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,<br>«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки» | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до трех лет) | Не устанавливается |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,<br>«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых» | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол» | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |
| 2. | Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки» | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| Для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых» | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол» | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| 2. | Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», | Спортивное звание «мастер спорта России» |