КОМИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА» (ГАУ ВО «ЦР АВС»)

ПРИКАЗ

«27» декабря 2021 г. № 395

Волгоград

«Об организации набора лиц для прохождения спортивной подготовки в ГАУ ВО «ЦР АВС» на 2022 тренировочный год»

В соответствии с Порядком приема лиц в государственное автономное учреждение Волгоградской области «Центр развития адаптивных видов спорта» для прохождения программ спортивной подготовки,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать с 27 декабря 2021 года набор лиц для прохождения спортивной подготовки в ГАУ ВО «ЦР АВС».
2. Утвердить график работы приемной и апелляционной комиссий. (приложение №1)
3. Утвердить состав приемной комиссии на 2022 год. (приложение №2)
4. Утвердить состав апелляционной комиссии на 2022 год. (приложение №3)
5. Утвердить список лиц, ответственных за прием нормативов вступительного тестирования в период работы приемной комиссии ГАУ ВО «ЦР АВС». (приложение №4)
6. Утвердить контрольно-измерительные нормативы и требования к уровню физической подготовленности для зачисления (перевода) спортсменов на этапы спортивной подготовки в ГАУ ВО «ЦР АВС». (приложение №5)
7. Назначить ответственным за прием документов секретаря приемной комиссии Косареву С.Н., инструктора-методиста по АФК и адаптивному спорту;
8. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по спортивной работе Савостина А.С.

Директор А.Г. Мастеров

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГАУ ВО «ЦР АВС»
от «27» 12 2021 г. № 395

График работы приемной и апелляционной комиссии
Государственного автономного учреждения Волгоградской области
«Цент развития адаптивных видов спорта »
по организации набора поступающих на программы спортивной подготовки:
спорт глухих, спорт ПОДА, спорт слепых, спорт ЛИН на 2022 тренировочный год.

1.	Сроки подачи заявлений от «спортсменов», «спортсменов-инструкторов» для перевода на прохождение программ спортивной подготовки	29.12.2021г.
2.	Сроки подачи заявлений в приёмную комиссию вновь принимаемых спортсменов или законных представителей поступающих	До 27.01.2022г.
3.	Сроки проведения индивидуального тестирования спортсменов, претендующих на зачисление в ГАУ ВО «ЦР АВС»	28.01.2022г.
4.	Объявление результатов индивидуального отбора	31.01.2022г.
5.	Сроки подачи заявлений в апелляционную комиссию	До 01.02.2022г.
6.	Приказ о зачислении спортсменов в ГАУ ВО «ЦР АВС» для прохождения спортивной подготовки (в случае отсутствия заявлений в апелляционную комиссию)	01.02.2022г.
7.	Заседание апелляционной комиссии	02.02.2022г.
8.	Объявление результатов апелляционной комиссии	02.02.2022г.
9.	Резервный день для проведения повторного индивидуального отбора (в случае необходимости)	03.02.2022г.
10.	Приказ о зачислении спортсменов в ГАУ ВО «ЦР АВС» для прохождения спортивной подготовки (в случае наличия заявлений в апелляционную комиссию)	04.02.2022г.

Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГАУ ВО «ЦР АВС»
от «27» 12 2021 г. № 395

Состав приёмной комиссии ГАУ ВО «ЦР АВС» на 2022 год

1. Председатель приёмной комиссии – Мастеров А.Г., директор;

2. Заместитель председателя приёмной комиссии – Савостин А.С., заместитель директора по спортивной работе;

3. Секретарь приёмной комиссии – Косарева С.Н., инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту;

4. Члены приёмной комиссии:

4.1. Ахмерова И.Э. – тренер по АФК и адаптивному спорту (спорт лиц с поражением ОДА);

4.2. Фомиченко С.А. – тренер по АФК и адаптивному спорту (спорт глухих);

Приложение № 3

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГАУ ВО «ЦР АВС»
от «27» 12 2021 г. № 395

Состав апелляционной комиссии ГАУ ВО «ЦР АВС» на 2022 год

1. Председатель апелляционной комиссии – Садовский В.В., инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту;

2. Заместитель председателя апелляционной комиссии – Сергеева И.И., тренер по АФК и адаптивному спорту (спорт ПОДА).

3. Секретарь апелляционной комиссии – Иванов И.И. инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту;

4. Члены апелляционной комиссии:

4.1. Григорьев Е.Д. – тренер по АФК и адаптивному спорту (спорт лиц с поражением ОДА);

4.2. Фомиченко Н.Я. – тренер по АФК и адаптивному спорту; (спорт глухих);

Приложение № 4

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГАУ ВО «ЦР АВС»
от «27» 12 2021 г. № 395

Список лиц, ответственных за прием нормативов вступительного тестирования в период работы приемной комиссии ГАУ ВО «ЦР АВС»

1. Спорт глухих:
   - Боулинг – Беляков А.А., тренер по АФК и адаптивному спорту;
   - Гандбол – Синилкин А.В., тренер по АФК и адаптивному спорту;
   - Лёгкая атлетика – Глоба Т.В., тренер по АФК и адаптивному спорту;
   - Футбол – Авдонин Е.В., тренер по АФК и адаптивному спорту;
   - Футбол – Фомиченко С.А., тренер по АФК и адаптивному спорту;
2. Спорт лиц с поражением ОДА:
   - Пулевая стрельба – Финогенова Н.В., тренер по АФК и адаптивному спорту;
   - Лёгкая атлетика – Агапов В.Д., тренер по АФК и адаптивному спорту;
   - Плавание – Бирюков Н.С., тренер по АФК и адаптивному спорту
3. Спорт слепых:
   - Лёгкая атлетика – Агапов В.Д., тренер по АФК и адаптивному спорту;
4. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями:
   -Дзюдо – Репин О.А., тренер по АФК и адаптивному спорту.

Приложение № 5

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГАУ ВО «ЦР АВС»
от «27» 12 2021 г. № 395

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГАУ ВО "ЦР АВС"

СПОРТ ГЛУХИХ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

БОУЛИНГ мужчины, женщины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 10 лет	
Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)***
Скоростные способности	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 43 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Выносливость	Бег 1500 м (без учета времени)
ГАНДБОЛ мужчины, женщины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 7 лет	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 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 в упоре лежа
	(не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА метания мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА метания женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА прыжки мужчины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА прыжки женщины	
Скоростная выносливость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
ФУТБОЛ мужчины, женщины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 8 лет	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 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 в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 20 раз) Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 50 раз)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	
БОУЛИНГ мужчины, женщины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 12 лет	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 (не более 2 мин)
Сила	Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по боулингу (не менее 2 соревнований)
	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
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
ФУТБОЛ мужчины, женщины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 14 лет	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 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 в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки по спорту глухих

1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- социальная адаптация и интеграция;
- участие в 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 глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

2. На этапе высшего спортивного мастерства:
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

3. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программам на этапах высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

СПОРТ СЛЕПЫХ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на короткие дистанции, прыжки **I функциональная группа мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на короткие дистанции, прыжки **II, III функциональная группа мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 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)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки **I функциональная группа женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Выносливость	Бег 300 (не более 75с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м (не более 6 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки **II, III функциональная группа женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Выносливость	Бег 300 м (не более 72 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 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)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на средние и длинные дистанции **I функциональная группа мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 62 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 функциональная группа мужчины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 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	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 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 функциональная группа женщины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 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	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 50 кг)
	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 снизу (не менее 9,50 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – метания II, III функциональная группа мужчины	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг)
	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 снизу (не менее 10 м)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – метания **I функциональная группа женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)
	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 снизу (не менее 7 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – метания **II, III функциональная группа женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 35 кг)
	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 снизу (не менее 7,50 м)

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки по спорту слепых на каждом из этапов спортивной подготовки

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.

СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПЛАВАНИЕ **I функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 7	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
ПЛАВАНИЕ **II функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 7	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1.80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)
ПЛАВАНИЕ **III функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 7	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)

ПЛАВАНИЕ **I функциональная группа - женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 7	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
ПЛАВАНИЕ **II функциональная группа - женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 7	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
ПЛАВАНИЕ **III функциональная группа - женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 7	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА **Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции** **I функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 25 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 32 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА **Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки** **II функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 25 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА **Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки** **III функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 19 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции **I функциональная группа – женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 2 мин 5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 40 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки **II функциональная группа - женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 600м (не более 3 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)

	Бег 30 м (не более 7,2 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки **III функциональная группа – женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Специальная выносливость	Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - метания **I функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы –9	
Сила	В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - метания **II функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - метания **III функциональная группа - мужчины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - метания **I функциональная группа - женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Сила	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - метания **II функциональная группа - женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 м)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - метания **III функциональная группа - женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 9	
Сила	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)

	(не менее 12,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА **I, II, III функциональные группы - мужчины, женщины**	
Минимальный возраст для зачисления в группы – 10	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)

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

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА:

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 лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
ДЗЮДО мужчины	
Минимальный возраст для зачисления в группы –7 лет	
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 11,6)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
ДЗЮДО женщины	
Минимальный возраст для зачисления в группы –7 лет	
Скорость	Бег на 30 м (не более 7,5с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 12,2)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища лёжа на спине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)

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

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями:

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 лиц с интеллектуальными нарушениями;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.