

Приложение 3
к приказу ГБУ ДО ПК «САШПР»
от 19.05.2023 г. № 125

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»**

Срок реализации программы: без ограничений

Пермь, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Пермского края «Спортивно-адаптивная школа Паралимпийского резерва» (далее – учреждение).

2. Целями Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России № 1084 от 28 ноября 2022 года (далее – ФССП).

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины бадминтон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	не ограничивается	от 9	III	4
			II	3
			I	2

специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 11		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13		1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14		1
				II
			I	
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 14	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 15	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 17	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-	не	от 10	III	4

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ограничивается		II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	III	1
			II	
			I	
			II	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 11	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	III	1
			II	
			I	
			II	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной	не	от 10	III	4

подготовки	ограничивается		II	3
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 12	III	4
			II	3
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	
			II	
			I	
			II	
			II	
			I	
			II	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 7	II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 9	II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	II	2
			I	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	II	2
			I	2
Для спортивной дисциплины теннис на колясках				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного	не ограничивается	от 13	III	2
			II	2
			I	1

мастерства				
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	III	1
			II	
			I	

4. Функциональные группы: к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА:

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие);</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей дисциплине спорта лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного</p>	<p>Бадминтон: «WH1», «WH2»;</p> <p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4»;</p> <p>Велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1»;</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11»;</p> <p>Легкая атлетика: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72»;</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12»;</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO»;</p> <p>Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1»;</p> <p>Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class»;</p>

		<p>диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений</p>	<p>Бадминтон: «SL3»</p> <p>велоспорт-шоссе: «H4», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3»;</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12»</p> <p>Легкая атлетика: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62»;</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12»;</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO»;</p> <p>Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&F2»;</p>

		<p>(«b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	Теннис на колясках: «Open Class»;
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности);</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого</p>	<p>Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6»;</p> <p>Велоспорт-шоссе: «C4», «C5»;</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2»;</p> <p>Легкая атлетика: «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64»;</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8»,</p>

		<p>отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний;</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности;</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см;</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста</p>	<p>«LW9»;</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO»;</p> <p>Теннис на колясках: «Open Class»;</p>
--	--	---	---

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«WH1», «WH2», «SL3», «SL4», «SU5», «SS6» – спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«BC1», «BC2», «BC3», «BC4» – спортивные классы в спортивной дисциплине бочча, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бочча, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«H1», «H2», «H3», «H4», «T1», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3», «C4», «C5» – спортивные классы в спортивных дисциплинах велоспорт-шоссе, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного союза велосипедистов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«LW10», «LW11», «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9-1», «LW12», «LW4», «LW6/8», «LW9-2» – спортивные классы в спортивной дисциплине горнолыжный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T/F34-36», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62», «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64», «T71», «T72» – спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12»; «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW4», «LW6», «LW8» – спортивные классы в спортивных дисциплинах лыжные гонки и биатлон, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«PO» – спортивный класс в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SC1», «SD1», «L&F1», «SC2», «SD2», «L&F2» – спортивные классы в спортивной дисциплине танцы на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Quad Class», «Open Class» – спортивные классы в спортивной дисциплине теннис на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года		
Для спортивной дисциплины бадминтон							
Количество часов в неделю	4,5-6	8	10-12	14	14-16	16-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	468	468-624	728	728-832	832-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины бочча							
Количество часов в неделю	3	4	6-9	9	9-12	12-15	15-20
Общее количество часов в год	156	208	312-468	468	468-624	624-780	780-1040
Для спортивных дисциплин: велоспорт-шоссе							
Количество часов в неделю	6	8	10	12-14	15-16	18	19
Общее количество часов в год	312	416	520	624-728	780-832	936	988
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-14	14-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	208	312	416	520-728	728-832	832-936	936-1248
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»							
Количество часов в неделю	4,5-6	8	14	16	18	20	22-24
Общее количество часов в год	234-312	416	728	832	936	1040	1144-1248
Для спортивной дисциплины лыжные гонки							
Количество часов в неделю	4	5	7	10 18	14-21	16-24	18-26
Общее количество часов в год	208	260	364	520-936	728-1092	832-1248	936-1352
Для спортивной дисциплины танцы на колясках							
Количество часов в неделю	4-6	6	6	9	10	11	14
Общее количество часов в год	208-312	312	312	468	520	572	728
Для спортивной дисциплины теннис на колясках							
Количество часов в неделю	4,5-6	9	10	12-14	16	16-18	20-22

Общее количество часов в год	234-312	468	520	624-728	832	832-936	1040-1144
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг							
Количество часов в неделю	5	6	8	9-10	12	14-16	16-18
Общее количество часов в год	260	312	416	468-520	624	728-832	832-936

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ по зрению;

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки;

- инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития;

- формы дистанционного обучения (чат-занятия, программы с применением дистанционных технологий (например, Skype, Zoom), сайты, электронная почта;

- онлайн-тренировки, с использованием специальных платформ для проведения онлайн-занятий, видеохостингов и сайтов;

- самоподготовка (самостоятельное выполнение заданий тренера, самоподготовка в группе, самооценка, взаимопроверка, оценка работы);

6.1 Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

6.2. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бадминтон				
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-	1	2	4
Основные	-	1	2	3
Для спортивной дисциплины бочча				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин: велоспорт-шоссе				
Контрольные	2	4	8	10
Отборочные	-	5	6	8
Основные	1	3	4	6
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Контрольные	1	1	2	4

Отборочные	-	2	2	6
Основные	1	1	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	5	5-8
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1-2
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2-3
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	2
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	3	4	6
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	4	4
Отборочные	-	2	4	4
Основные	-	1	2	3

7. Годовой учебно-тренировочный план

7.1 К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

7.2 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

7.3 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

7.4 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортив ного мастерст ва
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах					
		4-6	6-8	10-12	12-14	14-16 16-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6		4		2	1
		Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы) %					
1.	Общая физическая подготовка	28-37		18-24		12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка	14-18		17-23		16-20	13-17
3	Техническая подготовка	32-42		32-42		35-45	35-45
4	Тактическая подготовка	2-4		5-7		6-8	8-10
5	Теоретическая под готовка	2-3		3-4		3-4	3-4
6	Психологическая подготовка	2-4		2-4		3-5	4-6
7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4		1-4		3-7	6-10
8	Инструкторская и судейская практика	02		03		06	09
9	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-3		4-6		6-8	8-10
	Восстановительные мероприятия						

Общее количество часов в год		234-312 416-468	468-624 624-728	728-832 832-1040	1040-1144		
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12 12-15	15-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		2		2		1	1
		Для спортивной дисциплины бочча (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка	4-10		4-8		9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка	13-19		13-17		13-17	13-19
3	Техническая подготовка	27-32		26-30		27-31	29-33
4	Тактическая подготовка	14-18		17-21		20-24	19-23
5	Теоретическая подготовка	6-10		6-10		7-11	7-11
6	Психологическая подготовка	7-11		6-10		5-9	6-10
7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль),	1-3		4-5		5-9	5-9
8	Инструкторская и судейская практика	0-1		0-4		0-6	0-8

9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	1-3	5-9	6-10	8-12
Общее количество часов в год		208-260 260-364	312-468 416-520	520-624 624-780	780-1040

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Недельная нагрузка в часах							
		6-8	8-10	10-12	12-14	15-16 18-19	19-20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		3-6		2-4		1-2	1
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)							
1.	Общая физическая подготовка	40-50		35-42		25-32	13-17
2.	Специальная физическая подготовка	33-37		40-47		45-57	63-67
3	Техническая подготовка	10-15		13-20		13-20	8-15
4	Тактическая подготовка	0-3		1-4		1-6	3-7
5	Теоретическая подготовка	1-2		1-3		2-4	2-5
6	Психологическая подготовка	1-3		1-4		1-4	1-4

7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль),	1-3	0-4	2-7	4-9
8	Инструкторская и судейская практика	0-1	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	2-5	2-6
Общее количество часов в год		312-416 416-520	520-624 624-728	780-832 936-988	988-1040

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах						
		4-6	6-8	8-10	10-14	14-16 16-18	18-20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		1-6		2-4		1-2		1
		Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)						
1.	Общая физическая подготовка	30-40		31-37		28-32	23-27	
2.	Специальная физическая подготовка	25-35		29-35		32-38	33-37	
3	Техническая подготовка, тактическая подготовка	20-25		17-23		13-17	16-20	

4	Теоретическая подготовка	3-7	1-3	1-3	1-3
5	Психологическая подготовка	2-4	2-4	2-4	2-4
6	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль),	1-3	3-5	6-10	8-12
7	Инструкторская и судейская практика	-	0-4	0-6	0-8
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	3-7	3-7	5-9	6-8
Общее количество часов в год		208-312 312-416	416-520 520-728	728-832 832-936	936-1248

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах					
		4-7	8-9	10-14	14-16	18-20 20-22	22-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3-6		2-4		1-2	1
		Для спортивной дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка	50-55		35-48		30-44	20-30
2.	Специальная физическая подготовка	18-30		24-36		28-45	30-50
3	Техническая	10-14		15-18		18-24	20-35

	подготовка				
4	Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4
5	Теоретическая подготовка	1-2	1-3	2-3	2-3
6	Психологическая подготовка	2-4	4-6	4-8	8-12
7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4	1-5	3-8	5-10
8	Инструкторская и судейская практика	-	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	2-5	4-8
Общее количество часов в год		234-364 416-468	520-728 728-832	936-1040 1040-1144	1144-1248

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4-6	5-8	8-10	10-18	14-21 16-24	18-26
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3-6		2-4		1-2	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)							
1.	Общая физическая подготовка	40-48		27-31		18-22	16-20

2.	Специальная физическая подготовка	21-23	24-26	26-30	26-30
3	Техническая подготовка	16-20	24-28	24-30	20-24
4	Тактическая подготовка	1-4	4-6	6-8	8-10
5	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	1-4	3-5
6	Психологическая подготовка	0-2	0-2	1-3	1-3
7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль),	0-4	1-4	3-7	6-10
8	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	1-3	2-5	4-6	4-8
Общее количество часов в год		208-312 260-416	416-520 520-936	728-1092 832-1248	936-1352

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года Свыше года	
Недельная нагрузка в часах							
		5-6	6-8	8-10	9-10	12-14 14-16	16-18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		1-4		1-4		1-2	1

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг(I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка	45-50	20-24	15-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка	20-24	35-40	36-45	40-55
3	Техническая подготовка	15-20	28-32	27-31	23-27
4	Тактическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
5	Теоретическая подготовка	1-2	3-5	4-6	5-7
6	Психологическая подготовка	0-1	1-3	3-7	4-8
7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль),	1-2	1-4	2-4	3-5
8	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	2-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0-2	1-4	3-5	4-8
	Восстановительные мероприятия				
Общее количество часов в год		260-312 312-416	416-520 468-520	624-728 728-832	832-936

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		4-6	6	6-9	9-10	10-12 11-14	14-16
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		3-4		2-3		2	2	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II, III функциональные группы)								
1.	Общая физическая подготовка	25-35		20-25		13-20		10-15
2.	Специальная физическая подготовка	20-25		25-35		28-40		30-45
3	Техническая подготовка	30-38		26-34		22-30		18-27
4	Тактическая подготовка	1-6		8-12		10-14		10-14
5	Теоретическая подготовка	9-12		11-15		13-17		14-17
6	Психологическая подготовка	1-4		2-5		3-6		3-7
7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4		1-4		3-7		3-9
8	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6		0-8
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	2-4		2-6		4-8		6-8
Общее количество часов в год		208-312 312		312-468 468-520		520-624 572-728		728-832

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года Свыше года	
Недельная нагрузка в часах							

		4-6	6-9	10-12	12-14	16-18 16-18	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3-6		2-4		1-2	1
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)							
1.	Общая физическая подготовка	30-45		25-35		20-30	13-25
2.	Специальная физическая подготовка	25-33		32-36		35-43	42-46
3	Техническая подготовка	20-25		22-28		24-30	25-32
4	Тактическая подготовка	1-2		2-3		2-4	3-5
5	Теоретическая подготовка	0-2		1-3		1-4	2-5
6	Психологическая подготовка	1-2		2-4		2-5	2-5
7	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2		1-3		1-4	1-5
8	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	0-2		1-4		2-5	3-7
Общее количество часов в год		234-312 312-468		520-624 624-728		832-836 832-936	1040-1144

8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		<p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	В течение года

		иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

9.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации. Актуальный раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9.2 План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Целевая Аудитория	Тип мероприятия	Темы для освещения	Дата проведения	Ответственный за проведение мероприятия
	1		3	4	
1	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Веселые старты	«Честная игра»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
2	Спортсмены (этап начальной подготовки)	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
3	Спортсмены (этап начальной подготовки)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК

4	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации Специалисты РУСАДА
5	Спортсмены (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (7-12 лет)	Онлайн курс «Ценности чистого спорта»	Ежегодно	РАА «РУСАДА»
6	Спортсмены (учебно-тренировочный этап)	Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК
7	Спортсмены (Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства)	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации.
8	Спортсмены (Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства), кто заполняет систему «ADAMS»	Семинар	«Система Адамс»	2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, Специалисты РУСАДА

9	Спортсмены (Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	Ежегодно	РАА «РУСАДА»
10	Тренеры-преподаватели по АФК	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации.
11	Родители (законные представители) спортсменов	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Ответственный за работу по антидопинговому обеспечению в организации. Тренеры-преподаватели по АФК

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или

от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период — любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не

требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

10. Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

11.1 Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами краевого врачебно-физкультурного диспансера по договору.

11.2. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие

которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок;

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «велоспорт - трек», «велоспорт - шоссе», «волейбол сидя» (I, II, III функциональные группы), «горнолыжный спорт», «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы), «регби на колясках» (I функциональная группа), «стендовая стрельба», (I, II, III функциональные группы), «стрельба из лука» (I, II, III функциональные группы);
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

13.1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 50	
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени		
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 4	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 60 м	с	не более 15	
2.	Бег 400 м	без учета времени		

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			4
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее
			4
5.	И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее
			5
2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее
			4
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Бег на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках	количество раз	не менее
			5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	не менее
			4
5.	Бег на коляске 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
Для спортивных дисциплин: велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – стоя на одной ноге. Удержание равновесия с закрытыми глазами	с	не менее
			5
2.	Бег 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее
			5
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее
			5
5.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	не менее
			4
6.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками, расстояние между	количество раз	не менее
			1

	вешками 4-5 м (за минимальное время)		
3.	Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	Прокат на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – в упоре на коленях. Отжимания	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 30 м	количество раз	не менее 1
2.	Челночный бег 3x10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с места с одной на другую ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Бег 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимание на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное
8.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
9.	И.П. – стоя на правой ноге. Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное
10.	И.П. – стоя на левой ноге. Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)			
1.	Бег 60 м	с	не более 15 18
2.	Бег 150 м	с	не более 60 90
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег 30 м	с	не более 8 9

5.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			13	15
2.	Бег 150 м	с	не более	
			50	60
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	8
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

	расстояние)			
3.	Бег 30 м	с	не более 7	
4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег на колясках 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	мин	не менее 1	
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации)	количество раз	максимальное	
6.	Бег на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)				
1.	Челночный бег 3x10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Бег 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (в координации, на максимальную высоту)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4	
2.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее 5	-
3.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее -	5

4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10	-
6.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Поворот на коляске направо (90°)	количество раз	не менее	
			4	
4.	И.П. – сидя. Поворот на коляске налево – направо (90°)	количество раз	не менее	
			4	
5.	Тест: 1 – правая рука на пояс, 2 – левая рука на пояс, 3 – правая рука вниз, 4 – левая рука вниз, 5 – правая рука к плечу, 6 – левая рука к плечу, 7 – правая рука вниз, 8 – левая рука вниз. В медленном и быстром темпе	количество раз	не менее	
			2	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске вперед выполняется левой-правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске назад выполняется левой-правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и	без учета времени		

	отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию		
4.	И.П. – сидя. Левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию		без учета времени
5.	Тест: 1 – правая рука на пояс, 2 – левая рука на пояс, 3 – правая рука к плечу, 4 – левая рука к плечу, 5 – правая рука вверх, 6 – левая рука вверх, 7-8 – две хлопка. 1 – правая рука на плечо, 2 – левая рука на плечо, 3 – правая рука на пояс, 4 – левая рука на пояс, 5 – правая рука вниз, 6 – левая рука вниз, 7 – 8 пауза. Начать в медленном темпе, постепенно темп становится быстрее	количество раз	не менее
			2
6.	И.П. – сидя. Амплитудные наклоны корпуса направо – назад – налево – вперед и обратно. Движение «Волна» прямая и обратная (вперед и назад), в сторону прямая и обратная (направо и налево). Движение «Скрутка» (шея, грудь, поясница и обратно)		без учета времени
7.	После предварительного прослушивания прохлопать мелодию: 2 медленных, 3 быстрых, 3 медленных хлопка		без учета времени
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Бег на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

13.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 20
2.	ат «змейкой» на колясках между 10 вешками	без учета времени	
3.	Бег на колясках 400 м	мин	не более 2
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 3,5
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 5
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 60 м	с	не более 12
2.	Бег 400 м	мин	не более 2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 5
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	мин, с	без учета времени
6.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 6
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5

4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее
			5
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее
			5
Для спортивной дисциплины: велоспорт-шоссе (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			13
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	Бег на колясках 400 м	мин	не более
			2
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее
			10
5.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	м	не менее
			5
Для спортивных дисциплин: велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 60 м	с	не более
			10
2.	12-минутный бег	м	не менее
			1800
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее
			20
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее
			15
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			5
7.	Приседания в течение 20 с	количество раз	не менее
			8
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат на колясках 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	Прокат на колясках 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
4.	Прокат на колясках 1200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
7.	Обязательна техническая программа	без учета времени	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 30 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1

2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег 60 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Прокат на колясках или бег 1200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках или руке (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное
8.	И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное
9.	И.П. – стоя на левой ноге. Приседание, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное
10.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
11.	Обязательна техническая программа	Без учета времени	
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 1000 м	мин	не более 5 6
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 45 80
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более 19,5 45
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг для мужчин, 1 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)			
1.	Бег 60 м	с	не более 12 13
2.	Бег 150 м	с	не более 35 37
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг для мужчин, 1 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Бег 30 м	с	не более 6,5 7
6.	Бег 400 м	с	не более 115 -
7.	Бег 300 м	с	не более - 95
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)			
1.	Бег 60 м	с	не более

			11,2	11,5
2.	Бег 150 м	с	не более 30	35
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее -	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег 30 м	с	не более 6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более 5.20	6.20
2.	Бег 300 м	с	не более 75	85
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег 60 м	с	не более 11,5	12
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 7	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	-
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее -	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более 7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя		не менее	

	руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг для мужчин, 10 кг для женщин	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг для мужчин, с гантелями весом 3 кг для женщин	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			7	
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди для мужчин весом 2 кг, для женщин весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 400 м	мин	не более	
			2	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			5	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин	не менее	
			2	
6.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	Обязательная техническая программа (передвижение на лыжах или лыжероллерах)	без учета времени		
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг для мужчин, 20 кг для женщин	количество раз	не менее	
			10	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			11	

3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	
4.	Бег 400 м	мин	не более	
			2	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	3
6.	И.П. – стоя. Приседание с весом 10 кг	количество раз	не менее	
			3	3
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	5
8.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	5
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
10.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	
11.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед и назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
12.	Обязательная техническая программа (передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем)	без учета времени		
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя на коляске, правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону во вторую хореографическую позицию. Поворот на коляске направо (4 раза по 90°) и налево (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, «держат точку» (сначала поворачивается голова, потом коляска, и наоборот)	без учета времени		
4.	И.П. – сидя на коляске, левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию. Поворот на коляске в музыкальном ритме: налево (4 раза по 90°) и направо (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, «держат точку» (сначала поворачивается голова, потом коляска, или наоборот)	без учета времени		
5.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед. Руки выполняют толчок вперед	без учета времени		

	попеременно (правая, левая) до счета «восемь». Четыре движения выполняются за 2 такта. Толчок вперед двумя руками, поворот на 360° направо, толчок вперед двумя руками, поворот налево на 360°	
6.	И.П. – сидя на коляске. Полный поворот направо (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний – 28 тактов в минуту	без учета времени
7.	И.П. – сидя на коляске. Полный поворот налево (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний – 28 тактов в минуту	без учета времени
8.	И.П. – сидя на коляске. Простучать ритм: медленно-медленно-быстро-быстро-медленно по 5 танцам своей соревновательной программы	без учета времени
9.	И.П. – сидя на коляске. Сделать в музыкальном ритме: амплитудные наклоны корпуса направо, назад, налево, вперед и обратно; движение «Волна» прямая и обратная (вперед и назад); движение «Скрутка» (шея, грудь, поясница и обратно)	без учета времени
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)		
1.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске вперед выполняется левой-правой рукой попеременно до счета «восемь». Сильный толчок двумя руками вперед и резкая остановка на месте	без учета времени
2.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске назад выполняется левой-правой рукой попеременно до счета «восемь». Сильный толчок двумя руками назад и резкая остановка на месте	без учета времени
3.	И.П. – сидя на коляске. В музыкальном ритме выполнить: правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; обе руки одновременно открываются вперед, в первую хореограф. позицию, и отводятся в сторону, во вторую хореограф. позицию; обе руки открываются в перед в первую хореограф. позицию, голова прямо; правая рука поднимается в третью хореографическую позицию, левая рука открывается во вторую хореограф-ическую позицию, голова	без учета времени

	поворачивается налево; правая рука опускается во вторую хореографическую позицию, левая рука поднимается в третью хореограф. позицию, голова поворачивается направо; левая рука опускается во вторую хореограф. позицию, правая рука сохраняет свое положение, обе руки, через вдох, опускаются в подготовительную позицию		
4.	И.П. – сидя на коляске. Выполнить в музыкальном ритме: повороты направо со сменой положения рук на 360°; повороты налево со сменой положения рук на 360° (повороты делать на 360° с четкой остановкой, «держать точку» при выполнении поворотов)	без учета времени	
5.	И.П. – сидя на коляске. Простучать ритм: медленно-медленно-быстро-быстро-медленно по танцам соревновательной программы	без учета времени	
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	
		не менее 1	
2.	Бег на коляске 400 м (за минимальное время)	количество раз	
		не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	
		не менее 1	
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	
		не менее 1	
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках самостоятельно	количество раз	
		максимальное	
6.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	
		максимальное	
7.	Обязательная техническая программа	без учета времени	
		1	
		1	
7.	Обязательная техническая программа	без учета времени	

Сокращение, используемое в таблице:

«И.П.» – исходное положение.

«Танцы соревновательной программы» (для спортивной дисциплины танцы на колясках) – пять танцев для спортсменов старше 20 лет, три танца для спортсменов возраста до 20 лет.

«Обязательная техническая программа» – комплекс обязательных технических упражнений, разработанный с учетом этапа подготовки, функциональных групп лиц, проходящих спортивную подготовку, и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

13.3. 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 лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	13
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	4
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	7
5.	Обязательная техническая программа: высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар	Оценка техники выполнения		
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	4,5
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее	7
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 60 м	с	не более	12
2.	Бег 1000 м	мин	не более	8
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	8
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации	м	не менее	1,6
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	7
6.	Обязательная техническая программа: высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар	Оценка техники выполнения		
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	7
8.	Челночный бег 3x10	с	не более	14
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее	6
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее	1
	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии		не менее	

3.	площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	6
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 6
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 6
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 100 м	с	не более 28
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками	с	за минимальное время
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 12
5.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	м	не менее 8
Для спортивных дисциплин: велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 60 м	с	не более 10
2.	Бег 2000 м	мин	не более 12
3.	И.П. – стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее 15
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 25
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 18
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 10
8.	Приседания в течение 20 с	количество раз	не менее 15
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат на колясках 30 м	с	не более 7
2.	Прокат на колясках 60 м	с	не более 12
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками. «Сухой слалом», расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	Прокат на колясках 1600 м за минимальное время	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее -

6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			15	10
8.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги	количество раз	максимальное	
9.	Оценка мастерства на лыжах (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»): прохождение резаного карвингового поворота малого радиуса, прохождение резаного карвингового поворота среднего радиуса	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,8	6,3
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	11
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	
			1,90	1,70
4.	Бег 60 м	с	не более	
			11	11,5
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну «Трехскок»	м	не менее	
			6	5
6.	Бег 1500 м	мин	не более	
			5,3	6,3
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) в упоре лежа (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее	
			20	15
8.	И.П. – стоя на правой ноге. Приседание за 1 мин, левая нога под углом 90° не касается пола	количество раз	не менее	
			13	10
9.	И.П. – стоя на левой ноге. Приседание за 1 мин, правая нога под углом 90° не касается пола	количество раз	не менее	
			13	10
10.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища, ноги выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	не менее	
			25	20
11.	И.П. – стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см за 30 с	количество раз	не менее	
			30	25
12.	Оценка мастерства на лыжах (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»): прохождение резаного карвингового поворота малого радиуса, прохождение резаного карвингового поворота среднего радиуса	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55	90
2.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			16,5	22

3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин	м	на максимальное расстояние	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.25	3.40
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			55	80
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			32	38
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин	м	на максимальное расстояние	
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10	11
2.	Бег 150 м	с	не более	
			26	30
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег 30 м	с	не более	
			5,5	6
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	4.20
2.	Бег 300 м	с	не более	
			58	72
3.	Бег 60 м	с	не более	
			10	12
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,5	10
2.	Бег 150 м	с	не более	
			23	27
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег 30 м	с	не более	
			5	6

Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)			
1.	Бег 1000 м	мин	не более
			3,15
2.	Бег 300 м	с	не более
			55
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Бег 60 м	с	не более
			10
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			8
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 8 раз для мужчин, по 7 раз для женщин на максимальное расстояние	количество раз	не менее
			8
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			9
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее
			9
4.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг для мужчин, 35 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)			
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг для мужчин, 40 кг для женщин	количество раз	максимальное
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Бег на 30 м	с	не более
			6
5.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			10
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			10
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			15

2.	Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 600 м	мин	не более	
			5	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			5	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин	не менее	
			3	
6.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	Обязательная техническая программа (передвижение на лыжах или лыжероллерах)	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			14	
2.	Бег 60 м	с	не более	
			9	
3.	Бег 800 м	мин	не более	
			4	
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
5.	И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг	количество раз	не менее	
			10	
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			10	
7.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			10	
8.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
9.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	
10.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед и назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
11.	Обязательная техническая программа (передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем)	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг для мужчин, 25 кг для женщин	количество раз	не менее	
			10	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
5.	Техника выполнения жима штанги	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед правой-левой рукой попеременно на максимальное	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма		

	расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме		
2.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске назад правой-левой рукой попеременно на максимальное расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
3.	И.П. – сидя на коляске. Множественные повороты (сделать без остановок): не менее четырех поворотов на 360° направо; не менее четырех поворотов на 360° налево. Ход вперед зигзагом и назад зигзагом (змейкой)	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
4.	И.П. – сидя на коляске. Исполнение 6-8 элементов одной цепочкой, без остановки, в музыкальном ритме	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
5.	Исполнение танца соревновательной программы	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед. Выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
2.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске назад. Выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние по счету «восемь» в музыкальном ритме	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
3.	И.П. – сидя на коляске. Выполнить в музыкальном ритме: движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами; движение вперед-назад зигзагом, дугой в поворот, повороты направо и налево на 180° и 360°. 8-10 разных элементов, связанных между собой, (цепочка элементов)	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
4.	И.П. – сидя на коляске. Исполнение 8-10 элементов одной цепочкой, без остановки, в музыкальном ритме	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
5.	Исполнение танца соревновательной программы	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма	
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 15 вешками за (минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на коляске 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег на коляске 800 м	мин	не более 4
4.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (1 кг) правой и левой рукой вперед	м	не менее 4
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках самостоятельно	количество раз	максимальное

7.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	максимальное
8.	Обязательная техническая программа	Оценка техники выполнения	

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

«Танцы соревновательной программы» (для спортивной дисциплины танцы на колясках) – пять танцев для спортсменов старше 20 лет, три танца для спортсменов возраста до 20 лет;

«Обязательная техническая программа» – комплекс обязательных технических упражнений, разработанный с учетом этапа спортивной подготовки, функциональных групп лиц, проходящих спортивную подготовку, и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

13.4. 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 лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на колясках 1000 м	мин	не более 4	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 10	
5.	Обязательная техническая программа: мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом	Оценка техники выполнения		
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 8	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег 60 м	с	не более 10	
2.	Бег 1000 м	мин	не более 7	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации	м	не менее 1,7	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 8	

6.	Обязательная техническая программа: мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом	Оценка техники выполнения	
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 8
8.	Челночный бег 3x10	с	не более 14
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 8
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	количество успешных попыток	не менее 8
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 8
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 8
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 100 м	с	не более 25 25
2.	Бег на колясках 800 м	мин	не более 4 4
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 15 15
4.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 3 кг правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивных дисциплин: велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 60 м	с	не более 8,5
2.	12 – минутный бег	м	не менее 2300
3.	И.П. – стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	не менее 15
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 30
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 20
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине рук за 20 с	количество раз	максимальное
8.	Приседания в течение 20 с	количество раз	максимальное

Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат на колясках 30 м	с	не более
			6 7
2.	Прокат на колясках 60 м	с	не более
			10 12
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками. Расстояние между вешками 4-5 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
4.	Бег на колясках 1600 м	мин	не более
			6 8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			- 18
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			10 -
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее
			25 20
8.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги, мужчины не менее 50 кг, женщины не менее 40 кг	количество раз	максимальное
9.	Оценка мастерства на лыжах (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «скоростной спуск», «супер - гигант»): удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч; прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-15 м	Оценка техники выполнения	
10.	Оценка мастерства на лыжах (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»): прохождение резаного карвингового поворота малого радиуса, прохождение резаного карвингового поворота среднего радиуса	Оценка техники выполнения	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 30 м	с	не более
			5,5 6,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9 10
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее
			2,1 1,9
4.	Бег 100 м	с	не более
			15 17
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну «Трехскок»	м	не менее
			6,5 5,5
6.	Бег 1500 м	мин	за минимальное время
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	не менее
			25 20
8.	И.П. – лежа. Жим ногами (ногой) в станке (в зависимости от поражения ОДА)	кг	не менее
			150/120 120/80
9.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища, ноги		не менее

	выпрямлены, пятки не отрываются от пола	количество раз	30	25
10.	И.П. – стоя. Прыжки через барьер высотой 40 см за 40 с	количество раз	не менее	
			40	30
11.	Оценка мастерства на лыжах (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «скоростной спуск», «супер - гигант»): удержание стойки скоростного спуска на скорости в +/- 60 км/ч, прыжок на лыжах с трамплина на расстояние 10-20 м	Оценка техники выполнения		
12.	Оценка мастерства на лыжах (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «слалом»): прохождение резаного карвингового поворота малого радиуса, прохождение резаного карвингового поворота среднего радиуса	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51	84
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			28	37
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,5	20,5
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.25
2.	Бег на колясках 600 м	мин, с	не более	
			1.30	2.10
3.	Бег на колясках 300 м	с	не более	
			51,5	72
4.	Бег на колясках 150 м	с	не более	
			29	34
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег 150 м	с	не более	
			24,5	27
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед		не менее	

	двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	е более	
			3.15	4.10
2.	Бег 150 м	с	не более	
			25,5	30
3.	Бег 300 м	с	не более	
			55	70
4.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	11,5
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,8	9
2.	Бег 150 м	с	не более	
			20	25
3.	Бег 30 м	с	не более	
			4,6	5
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг для мужчин, 2 кг для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	3.35
2.	Бег 150 м	с	не более	
			24,5	27
3.	Бег 300 м	с	не более	
			52	60
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 40 кг для мужчин, 20 кг для женщин	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 9 раз для мужчин, по 8 раз для женщин (на	количество раз	не менее	
			1	

	максимальное расстояние)		
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (II функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом не менее 60 кг для мужчин, 30 кг для женщин	количество раз	максимальное
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 10 раз для мужчин, по 9 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом не менее 55 кг для мужчин, 45 кг для женщин	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)			
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 70 кг для мужчин, 45 кг для женщин	количество раз	максимальное
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 65 кг для мужчин, 35 кг для женщин	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Бег на 30 м	с	не более
			5,5 6
5.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 11 раз для мужчин, по 10 раз для женщин (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы)			
1.	Бег на колясках 100 м	с	не более
			25
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более
			4
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее
			12
5.	Обязательная техническая программа (передвижение на лыжах или лыжероллерах)	Оценка техники выполнения	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)			
1.	Бег 60 м	с	не более
			10 11
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более
			6.30 7.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		не менее

		количество раз	12	10
4.	И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг для мужчин, 10 кг для женщин	количество раз	не менее 15	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 15	
6.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее 15	
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
8.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 5 кг вперед и назад (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
9.	Обязательная техническая программа (передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем)	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг для мужчин, 25 кг для женщин	количество раз	не менее 10	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	-	максимальное
	И.П. – лежа на скамье. Жим штанги	Оценка техники выполнения		
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя на коляске. Движение зигзагом, дугой, с поворотами на 180° и 360° непрерывно в музыкально-ритмическом темпе	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма		
2.	И.П. – Сидя на коляске. Движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма		
3.	И.П. – сидя на коляске. Исполнение танца соревновательной программы	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма		
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя на коляске. Поступательное движение вперед за одно движение рук. Тест выполняется толчком одновременно двух рук вперед на максимальное расстояние	Оценка техники выполнения		
2.	И.П. – сидя на коляске. Поступательное движение назад за одно движение рук. Тест выполняется толчком одновременно двух рук назад на максимальное расстояние	Оценка техники выполнения		
3.	И.П. – сидя на коляске: движение с множественными поворотами на 180° и 360° вперед и назад (спиной) с такими же поворотами; движение вперед-назад зигзагом, дугой в поворот, повороты направо и налево на 180° и 360°;	Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма		

	8-10 разных элементов, связанных между собой, (цепочка элементов)		
4.	И.П. – сидя на коляске. Исполнение танца соревновательной программы		Оценка техники выполнения с учетом музыкального ритма
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 15 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Бег на коляске 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег на коляске 800 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
4.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (2 кг) правой и левой рукой вперед	м	не менее 5
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 15 кг для мужчин, 10 кг для женщин	количество раз	максимальное
7.	Обязательная техническая программа		Оценка техники выполнения

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

«Танцы соревновательной программы» (для спортивной дисциплины танцы на колясках) – пять танцев для спортсменов старше 20 лет, три танца для спортсменов возраста до 20 лет;

«Обязательная техническая программа» – комплекс обязательных технических упражнений, разработанный с учетом этапа спортивной подготовки, функциональных групп лиц, проходящих спортивную подготовку, и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

я вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.

	<p>тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»</p>			
	<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>август</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	<p>≈ 600/960</p>		
	<p>Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств</p>	<p>≈ 70/107</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p>
	<p>История возникновения олимпийского и</p>	<p>≈ 70/107</p>	<p>октябрь</p>	<p>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация,</p>

	паралимпийского движения			управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	≈ 1200		

спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

	средства и мероприятия			чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура

	как функциональное и структурное ядро спорта			спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «бадминтон» (далее – бадминтон), «бочча» (далее – бочча), «велоспорт - шоссе» (далее – велоспорт-шоссе), «горнолыжный спорт» (далее – горнолыжный спорт), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – «легкая атлетика – метания»), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), «лыжные гонки» (далее – лыжные гонки) «пауэрлифтинг» (далее – пауэрлифтинг), «танцы на колясках» (далее – танцы на колясках), «теннис на колясках» (далее – теннис на колясках), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее соответственно – ОДА).

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых

отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

«III функциональная группа» может состоять из лиц, проходящих спортивную подготовку, с физическими поражениями ОДА и лиц, проходящих спортивную подготовку, без физических поражений ОДА, но лиц, проходящих спортивную подготовку, без физических поражений не должно быть более 20% от общего количества лиц, проходящих спортивную подготовку, в группе.

В спортивной дисциплине танцы на колясках группа может состоять из лиц, проходящих спортивную подготовку, с физическими поражениями ОДА и лиц, проходящих спортивную подготовку, без физических поражений ОДА, но лиц, проходящих спортивную подготовку, без физических поражений не должно быть более 50% от общего количества лиц, проходящих спортивную подготовку, в группе.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-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;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин: бадминтон, баскетбол на колясках, бочча, волейбол сидя, настольный теннис, регби на колясках, теннис на колясках, футбол ампутантов;
- наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг; наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок для спортивных дисциплин: академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ;
- наличие лыжно-биатлонной трассы, стрельбища и лыже-роллерной трассы для спортивных дисциплин: биатлон, лыжные гонки;
- наличие велотрека для спортивной дисциплины: велоспорт-трек;
- наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины: горнолыжный спорт;
- наличие площадки для занятий конным спортом для спортивной дисциплины: конный спорт;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, триатлон;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится

бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – метания;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика – прыжки;

- наличие пирса и (или) причала с кранами для спуска (подъема) яхт для спортивной дисциплины: парусный спорт;

- наличие эллинга для хранения судов для спортивной дисциплины: парусный спорт;

- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивных дисциплин: плавание, триатлон;

- наличие тира для спортивной дисциплины: пулевая стрельба;

- наличие трассы для сноуборда для спортивной дисциплины: сноуборд;

- наличие стрелкового стенда для спортивной дисциплины: стендовая стрельба;

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны) для спортивной дисциплины: стрельба из лука;

- наличие тренировочного спортивного зала с паркетным покрытием для спортивной дисциплины: танцы на колясках;

- наличие тренировочного спортивного зала с возможностью установки рам для крепления фехтовальных колясок для спортивной дисциплины: фехтование;

- наличие тренировочного футбольного поля для спортивной дисциплины: футбол ампутантов;

- наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины: хоккей-следж;

- наличие помещения для игры в шахматы, шашки для спортивных дисциплин шахматы, шашки;

- наличие помещения для игры в дартс для спортивной дисциплины: дартс;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)			
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
2.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3.	Лента резиновая (эластик)	штук	6
4.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
5.	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
6.	Насос для спортивной коляски	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Ракетка для бадминтона	штук	12
9.	Сетка для бадминтона	штук	3
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Спортивная (активная) коляска	штук	2
12.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	3
14.	Стойки для бадминтона	комплект	3
15.	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2
16.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	2
17.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	2
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	Гантели переменной массы от 1,5 до 2 кг	комплект	2
2.	Калипер	штук	2
3.	Лента для разметки	штук	200
4.	Мат гимнастический	комплект	1
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 2 кг	комплект	2
6.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
7.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
8.	Рампа/желоб для игры в бочча	штук	2
9.	Рулетка	штук	3
10.	Секундомер	штук	1
11.	Судейский набор	комплект	1
12.	Электронные весы	штук	1
13.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
15.	Тест для проверки мячей	комплект	1
16.	Часы электронные шахматные	штук	2
17.	Экспандер трубчатый	комплект	1
18.	Экстендер (головной/ротовой манипулятор)	штук	2
19.	Электрическая/механическая коляска с откидным подлокотником	штук	2
Для спортивных дисциплин: велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)			
1.	Автомобиль для сопровождения (для дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шоссе»)	штук	1
2.	Велосипед для индивидуальной гонки	штук	2
3.	Велосипед трековый	штук	6
4.	Велосипед трицикл	штук	6

5.	Велосипед хэндбайк	штук	6
6.	Велосипед шоссейный	штук	6
7.	Велостанок под заднее колесо	штук	6
8.	Велотрубка	штук	60
9.	Верстак железный с тисками	штук	1
10.	Гантели переменной массы 0,5-5 кг	комплект	6
11.	Доска информационная	штук	1
12.	Камеры	штук	120
13.	Капсула каретки	штук	20
14.	Колесо для трицикла	штук	6
15.	Колесо для хендбайка	штук	6
16.	Колесо трековое	штук	10
17.	Колесо шоссейное	штук	10
18.	Комплект оборудования (электронное оборудование для шоссейных велосипедов)	штук	10
19.	Мат гимнастический	штук	3
20.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
21.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
22.	Мяч теннисный	штук	10
23.	Мяч футбольный	штук	1
24.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	1
25.	Набор передних шестеренок и задних (трековых)	штук	6
26.	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
27.	Набор профессиональных инструментов (слесарных)	штук	1
28.	Насос для подкачки покрышек	штук	2
29.	Перекладина гимнастическая	штук	1
30.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
31.	Планшет для карт	комплект	1
32.	Покрышка	штук	100
33.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
34.	Секундомер	штук	1
35.	Скамейка гимнастическая	штук	4
36.	Спицы	штук	50
37.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	4
38.	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
39.	Станок сверлильный	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	3
41.	Тормозные колодки	комплект	20
42.	Тросы и рубашки переключения	штук	100
43.	Цепи с кассетой	штук	20
44.	Цепи трековые	штук	10
45.	Чашки рулевые	комплект	10
46.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	2
47.	Эспандер ручной двойного действия	штук	6
Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)			
1.	Антенна разборная с карманами для волейбольной сетки	комплект	2
2.	Волейбольный мяч на растяжках для отработки нападающего удара	штук	2

3.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
4.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
5.	Мат гимнастический	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	8
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
8.	Мяч теннисный	штук	8
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
10.	Покрытие для пола типа «Taraflex»	20x16 м	1
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
12.	Сетка волейбольная со стойками	штук	2
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
15.	Эспандер кистевой	штук	4
16.	Эспандер резиновый ленточный	штук	8
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	Барьеры тренировочные для прыжков	штук	10
2.	Батут	штук	1
3.	Беговая дорожка	штук	3
4.	Беспроводная система хронометража	комплект	1
5.	Бревно гимнастическое	штук	1
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Велоэргометр	штук	3
8.	Вешки (штанги): диаметр 27 мм высота 55 см, цвет – красный	штук	20
9.	Вешки (штанги): диаметр 27мм, высота 180 см, цвет – красный	штук	40
10.	Вешки (штанги): диаметр 27мм, высота 180 см, цвет – синий	штук	40
11.	Вешки (штанги): диаметр 27мм, высота 55 см, цвет – синий	штук	20
12.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
13.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
14.	Дальномер для постановки трассы для супер-гиганта и скоростного спуска	штук	2
15.	Дрель (бур) ручной (аккумуляторный) с комплектом батареи и зарядного устройства	штук	2
16.	Дрель электрическая	штук	1
17.	Жилет с отягощением	штук	6
18.	Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
19.	Канторез	штук	2
20.	Кисточки (диаметр 30 мм, цвет – красный)	штук	20
21.	Кисточки (диаметр 30 мм, цвет – синий)	штук	20
22.	Коврик гимнастический	штук	6
23.	Парафины для различных температур	комплект	18
24.	Скребки для подготовки лыж (3мм, 5мм)	комплект	12
25.	Ускорители (в том числе порошков, спреев, таблеток, эмульсий) для различных температур	комплект	18
26.	Щетки с различным ворсом для подготовки лыж	комплект	6
27.	Конусы разметочные, резиновые	штук	30

28.	Конь гимнастический	штук	1
29.	Координационная лестница	штук	2
30.	Крупный алмазный брусок	штук	2
31.	Легкоатлетические барьеры	штук	10
32.	Лента для ограждения трасс	метр	1000
33.	Лыжи горные	пар	12
34.	Мат гимнастический	штук	6
35.	Мелкий алмазный брусок	штук	2
36.	Мостик гимнастический	штук	1
37.	Мяч «BOSU» (полусфера)	штук	6
38.	Мячи гимнастические, 65 см, 75 см	штук	6
39.	Набор роторных щеток с различным ворсом	комплект	1
40.	Напильники крупной величины зубьев	штук	6
41.	Напильники мелкой величины зубьев	штук	6
42.	Напильники средней величины зубьев	штук	6
43.	Направляющая для напильника (уголок) 86°	штук	2
44.	Направляющая для напильника (уголок) 87°	штук	2
45.	Направляющая для напильника (уголок) 88°	штук	2
46.	Направляющая для напильника (уголок) 89°	штук	2
47.	Направляющая для напильника (уголок) 90°	штук	2
48.	Палки гимнастические	штук	6
49.	Палки горнолыжные	пар	12
50.	Перекладина гимнастическая	штук	1
51.	Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
52.	Полотно нетканое для полировки лыж «Фибертекс»	упаковок	6
53.	Прибор для заточки скребков	штук	1
54.	Рации с зарядным устройством	штук	6
55.	Роликовые коньки	пар	3
56.	Рулетка для постановки трассы слалома 15 м	штук	2
57.	Рулетка до 15 м	штук	1
58.	Рулетка до 30 м	штук	1
59.	Сверло для снега 32 мм	штук	2
60.	Сверло для снега 35 мм	штук	2
61.	Свисток	штук	1
62.	Секундомер	штук	1
63.	Скакалка гимнастическая	штук	6
64.	Скамейка гимнастическая	штук	5
65.	Скамья для жима	штук	2
66.	Скамья для пресса	штук	2
67.	Сменные фильтры для защитной маски	комплект	2
68.	Снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
69.	Снегоход	штук	1
70.	Средний алмазный брусок	штук	2
71.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	1
72.	Станок для подготовки лыж (тиски)	штук	3
73.	Стенка гимнастическая	штук	2
74.	Стойка под штангу	штук	2
75.	Стол для подготовки лыж	штук	3

76.	Термометр	штук	2
77.	Утюг для подготовки лыж	штук	3
78.	Фишки разметочные плоские	штук	20
79.	Флаги, размер 50x75 см, цвет красный	штук	40
80.	Флаги, размер 50x75 см, цвет синий	штук	40
81.	Штанга для конусов для постановки трассы	штук	30
82.	Штанга с набором весов 145 кг	штук	2
83.	Ящик для инструментов	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2.	Барьеры мягкие с минимальной высотой 50 см	штук	30
3.	Брус для отталкивания	штук	2
4.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
5.	Булава для метаний (Клаб)	штук	2
6.	Буфер для останковки ядра	штук	2
7.	Велотрубки для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
8.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	6
9.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	6
10.	Гимнастические кольца	штук	3
11.	Гири спортивные 8, 12, 16, 24, 32 кг	комплект	4
12.	Грабли	штук	3
13.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
14.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
15.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
16.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
17.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
18.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
19.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
20.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
21.	Доска информационная	штук	2
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23.	Камеры для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
24.	Коврик гимнастический	штук	12
25.	Колеса ведущие спицевые (на покрышках) для трековой коляски	пар	3
26.	Колесо переднее спицевые для трековой коляски	штук	3
27.	Колокол сигнальный	штук	1
28.	Коляска трековая	штук	3
29.	Комплект резины эспандерной (ленточной, трубчатой) различной плотности, резиновые петли	комплект	3
30.	Конус высотой 15 см	штук	50
31.	Конус высотой 30 см	штук	50
32.	Копье массой 400 г	штук	12
33.	Копье массой 500 г	штук	12
34.	Копье массой 600 г	штук	20
35.	Копье массой 700 г	штук	10
36.	Копье массой 800 г	штук	10

37.	Кронштейны/растяжки/цепи для крепления метательного станка	штук	20
38.	Круг для места метания диска	комплект	3
39.	Круг для места толкания ядра и сегмент	штук	4
40.	Круг для метания диска	штук	3
41.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
42.	Мишень-батут реабилитационный, для метания в цель	штук	1
43.	Мяч для метания 140 г	штук	20
44.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 6 кг	комплект	10
45.	Мяч теннисный	штук	10
46.	Набор гаечных ключей	комплект	1
47.	Набор шестигранников	комплект	1
48.	Насос высокого давления	штук	2
49.	Насос для накачивания колес	штук	5
50.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	3
52.	Палочка эстафетная	комплект	4
53.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
54.	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
55.	Переключатель гимнастическая	штук	1
56.	Переключатель низкая	штук	1
57.	Переходник к насосу для гоночных колес	штук	4
58.	Пистолет стартовый	штук	2
59.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
60.	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
61.	Покрышки для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
62.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	3
63.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
64.	Резина для перчаток (лист 30х40 см)	штук	10
65.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
66.	Ремни для крепления сидячих спортсменов (для метательных дисциплин)	штук	9
67.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
68.	Рулетка 10 м	штук	5
69.	Рулетка 20 м	штук	5
70.	Рулетка 50 м	штук	5
71.	Рулетка 100 м	штук	2
72.	Свисток	штук	1
73.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
74.	Сектор для толкания ядра	штук	1
75.	Секундомер	штук	6
76.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
77.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
78.	Скакалка гимнастическая	штук	5
79.	Скамейка гимнастическая	штук	6

80.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
81.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
82.	Станок для выполнения метаний	штук	4
83.	Стартовые колодки	штук	12
84.	Стенка гимнастическая	штук	2
85.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
86.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
87.	Сумка-чехол для транспортировки гоночной коляски	штук	3
88.	Сумка-чехол для транспортировки гоночных колес	штук	3
89.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
90.	Термопластик для изготовления перчаток для тренировок и соревнований на средние и длинные дистанции	упаковка	10
91.	Технический фен	штук	1
92.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
93.	Тренажер для гоночной коляски для тренировок в помещении (стационарный)	штук	3
94.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
95.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
96.	Указатель направления ветра	штук	4
97.	Флажки (белый и красный)	комплект	7
98.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
99.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	6
100.	Электромегафон	штук	1
101.	Эспандер ленточный	штук	1
102.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
103.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
104.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
105.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
106.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
107.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
108.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональная группа)			
1.	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	6
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	6
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Дрель электрическая	штук	1
7.	Жидкость для снятия мази держания	штук	6
8.	Защитная маска для подготовки лыж (респиратор)	штук	1
9.	Зеркало настенное	комплект	4
10.	Кольца гимнастические	пар	6
11.	Коляска активная (спортивная) (при потребности)	штук	3
12.	Парафины для различных температур	комплект	18
13.	Пробки для нанесения ускорителей	комплект	1
14.	Скребки для подготовки лыж (3мм, 5мм, «карандаш» для желобка, скребок для снятия мази держания)	комплект	6
15.	Ускорители (порошков, спреев, таблеток, эмульсий) для	комплект	36

	различных температур		
16.	Щетки с различным ворсом для подготовки лыж	комплект	2
17.	Крепления лыжные	пар	24
18.	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	6
19.	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	6
20.	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	6
21.	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	6
22.	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	6
23.	Мат гимнастический	штук	6
24.	Мяч баскетбольный	штук	1
25.	Мяч волейбольный	штук	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	6
27.	Мяч теннисный	штук	10
28.	Мяч футбольный	штук	1
29.	Набор мазей держания для различных температур	комплект	6
30.	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
31.	Набор роторных щеток с различным ворсом	комплект	1
32.	Накаточный инструмент со сменными роликами	комплект	1
33.	Палка гимнастическая	штук	6
34.	Палки для классического стиля передвижения	пар	6
35.	Палки для конькового стиля передвижения	пар	6
36.	Перекладина гимнастическая	штук	3
37.	Полотно нетканое «Фиберлен»	упаковок	6
38.	Полотно нетканое для полировки лыж «Фибертекс»	упаковок	6
39.	Прибор для заточки скребков	штук	1
40.	Пробка для мази держания	штук	6
41.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
42.	Секундомер	штук	4
43.	Скамейка гимнастическая	штук	2
44.	Сменные фильтры для защитной маски	комплект	1
45.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
46.	Стенка гимнастическая	штук	4
47.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
48.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
49.	Термометр наружный	штук	4
50.	Тренажер лыжный (эрколина)	штук	6
51.	Утюг для подготовки лыж	штук	2
52.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
53.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	3
54.	Электромегафон	комплект	2
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
1.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) 3, 5, 7, 12 кг	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
4.	Гантели переменной массы от 3 до 60 кг	пар	2

5.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
6.	Гири спортивные 8, 16, 24, 32 кг	комплект	2
7.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
8.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект	4
9.	Магнетизма	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	4
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
12.	Наклонная скамья	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
15.	Плиты для штангистов	пар	3
16.	Резинки для фитнеса	пар	4
17.	Ремни привязочные	штук	3
18.	Секундомер	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	3
20.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
21.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
26.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
27.	Тренажер гравитон	штук	1
28.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
29.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
30.	Тренажер кроссовер	штук	1
31.	Тренажер пресс-машина	штук	1
32.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
33.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
34.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
35.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 1,5 до 12 кг	комплект	3
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
4.	Инвалидная коляска (при потребности)	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	3
11.	Плавательные доски	штук	12
12.	Плавательные поплавок-вставки для ног	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16.	Рации	штук	2

17.	Секундомеры ручные (судейские)	штук	6
18.	Скамейки гимнастические	штук	4
19.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	3
21.	Термометр для воды	штук	1
22.	Тормозной пояс	штук	6
23.	Трубка для плавания	штук	6
24.	Хронометраж электронный	комплект	1
25.	Штанга спортивная	комплект	1
26.	Электромегафон	комплект	1
27.	Эспандер ленточный	штук	6
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)			
1.	Велокамеры для колес 24 и 26 дюймов	штук	8
2.	Велотрубки для колес 24 и 26 дюймов	штук	8
3.	Вертикализатор (стендер)	штук	1
4.	Весы медицинские до 150 кг	штук	1
5.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	штук	1
6.	Гантели переменной массы от 0,5 до 5 кг	комплект	1
7.	Зеркало	штук	8
8.	Коврик гимнастический	штук	4
9.	Колесо запасное в сборе для танцевальной коляски	штук	1
10.	Колонки звуковые	штук	2
11.	Коляска активная (спортивная) танцевальная специализированная	штук	4
12.	Компьютер и музыкальный центр	комплект	1
13.	Мат гимнастический	штук	4
14.	Метроном	штук	1
15.	Набор инструментов для ремонта колясок	комплект	1
16.	Насос универсальный для подкачки колес	штук	1
17.	Покрышки для колес 24 и 26 дюймов	комплект	4
18.	Рулетка металлическая	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	2
21.	Станок хореографический двухуровневый 12 м	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая (шведская стенка)	штук	4
23.	Чехол для коляски танцевальной специализированный	штук	4
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	1
2.	Камеры для колясок	штук	8
3.	Коляска активная (спортивная) для тенниса	штук	4
4.	Комплект инструментов для ремонта колясок	комплект	1
5.	Компрессор для колес	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	4
8.	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	2
9.	Намотка для ракетки	штук	200
10.	Покрышки для колясок	штук	12
11.	Ракетка теннисная	штук	12
12.	Стойки для теннисной сетки	штук	4

13.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	4
14.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	4
15.	Теннисная сетка	штук	2
16.	Теннисные мячи (в банке)	штук	200
17.	Эспандер	штук	8
18.	Станок для натяжки ракеток	штук	1

17.3. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)											
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающегося	-	-	180	1	360	1	720	1
2.	Коляска активная (спортивная) для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	5	1
4.	Струна для ракетки для бадминтона (200 м)	бобина	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
5.	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
7.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
1.	Коляска электрическая/механическая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

2.	Мяч для бочча	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Рампа (желоб для игры в бочча)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Экстендер (головной/ ротовой манипулятор)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)											
1.	Велобачек	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Велокомпьютер	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
3.	Велосипед шоссейный для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Велосипед трицикл	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6.	Велосипед ручной хэндбайк	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
7.	Велосипед шоссейный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
8.	Держатель для велобачка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
9.	Запасные колеса трековые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10.	Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Запасные колеса для ручного велосипеда - хэндбайка	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Запасные колеса для трицикла	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	8	1
14.	Контактные педали трековые	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
15.	Контактные педали шоссейные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
16.	Покрышки соответствующие колесам	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	8	1

	(для различных условий трассы)										
17.	Руль для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Соревновательные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
19.	Соревновательные колеса для ручного велосипеда - хэндбайка	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
20.	Соревновательные колеса для трицикла	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Трековые колеса дисковые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
22.	Трубки трековые гоночные	штук	на обучающегося	-	-	10	1	15	1	20	1
23.	Трубки трековые тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	30	1
24.	Трубки шоссейные	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1	12	1
27.	Шоссейные колеса дисковые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)											
1.	Аутригеры	пар	на обучающегося	-	-	1	4	1	2	1	2
2.	Горные лыжи для скоростного спуска	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
3.	Горные лыжи для слалома	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Горные лыжи для слалома-гиганта	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Горные лыжи для супер-гиганта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
6.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	8	1	8	1
7.	Монолыжа-боб	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
8.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
1.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

2.	Булава для метаний (клуб)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Велотрубки для стадиона для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
4.	Велотрубки для шоссе для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
5.	Велотрубки для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
6.	Диск для метателей диска	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
9.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
10.	Коляска трековая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11.	Копье для метателей копья	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Набор гаечных ключей для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13.	Набор шестигранников для трековой коляски	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
14.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15.	Обруч для ведущего колеса размеры 32, 34, 36, 38, 40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Протез	штук/	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1

	специализированный спортивный комплект										
18.	Станок для метания сидя	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
19.	Сумка-чехол для транспортировки гоночной коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
20.	Сумка-чехол для транспортировки гоночных колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
21.	Тренажер для гоночной коляски для разминки на соревнованиях (мобильный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
22.	Ядро (для толкателей ядра)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)											
1.	Комплект парафинов для различных температур	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	6	1	6	1
3.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Лыжный боб (сани) с сидением	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
7.	Монитор сердечного ритма	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	2
8.	Набор мазей держания для различных температур	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)											
1.	Бинты кистевые для	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

	пауэрлифтинга										
2.	Магnezия (0,5 кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
3.	Ремень для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)											
1.	Велокамеры для колес 24 и 26 дюймов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Велотрубки для колес 24 и 26 дюймов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Коляска активная (спортивная) для танцев	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)											
1.	Камеры для колясок	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Коляска активная (спортивная) для тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
3.	Мячи для тенниса (в банке)	штук	на обучающегося	-	-	75	1	150	1	150	1
4.	Намотка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	150	1	150	1	365	1
5.	Покрышки для колясок	штук	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
6.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7.	Струны для ракеток	комплект	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	20	1
8.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки

к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

В спортивной дисциплине танцы на колясках к работе с обучающимися могут привлекаться другие специалисты: хореографы, преподаватели танцев, звукорежиссеры.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
3. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
5. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
6. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
8. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
9. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
10. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/> РУСАДА: Паралимпийский комитет России: <http://www.paralymp.ru/>
11. Официальный сайт Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (Электронный ресурс).URL; <https://rusada.ru/>
12. Официальный сайт WADA (Электронный ресурс).URL; <http://www.wada-ama.org/>
13. Библиотека международной спортивной информации. (Электронный ресурс).URL; <http://www.bmsi.ru/>
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: (Электронный ресурс).URL; <http://www.fcior.edu.ru/>
15. Международная ассоциация спортивной информации (Электронный ресурс).URL; <http://www.iaso.org/>
16. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера/ С.П. Евсеев- М.; ООО «ПРИНЛЕТО», 2021—600 с.: ил.ISBN 978-5-6046191-8-6
17. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. — 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7
18. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-8-2
19. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
20. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972483

Владелец Костин Димитрий Рудольфович

Действителен с 25.05.2023 по 24.05.2024