

УТВЕРЖДЕНА
приказом Минспорта России
от «28» ноября 2022 г. № 1084

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора
ГАУ ЯО САШ ПСР



2023 г. № 245

Н.И. Зыкова

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»**

г. Ярославль

2023

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке велоспорт-шоссе, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, стрельба из лука, триатлон 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 «28» ноября 2022г № 1084 (далее – ФССП).

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

В программу заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, основанные на результатах научных исследований, спортивной практики.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебной-тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла учебно-тренировочного процесса.

При организации работы по виду спорта для лиц с поражением ОДА необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа лицам, имеющим ограничения в состоянии здоровья. Предусматривать средства на обеспечение доступа данной категории граждан при формировании бюджетов учреждений, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- Привлечения максимального возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации;
- Подготовка резерва сборной команды города и области.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего учебно-календарного года. Спортивный сезон начинается 1 января. В каникулярное время

учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря (с загородным или с дневным пребыванием).

Учреждение организует и проводит массовые спортивные мероприятия, создает необходимые условия для совместного активного отдыха обучающихся и их родителей.

В учреждении ведется учебно-методическая работа, направленная на совершенствование учебно-тренировочного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства тренеров-преподавателей и других работников.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с ПОДА». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее — функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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, тендерных и функциональных особенностей.

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 индивидуальными особенностями 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

✓ 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».

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	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Велоспорт-шоссе				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	14	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1
			II	
			I	
Легкая атлетика				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап	не	10	III	4

(этап спортивной специализации)	ограничивается		II	3
			I	2
Этап совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Стрельба из лука				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	11	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	
Триатлон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	3
			II	2
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	3
			II	2
			I	1
Этап совершенствование	не	16	III	2

спортивного мастерства	ограничивается		II	1
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	

1. 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

• **I-функциональная группа (типы поражений)**

Функциональные возможности ограничены значительно, лица проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях.

1. Гипертонус мышц («b735») тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выражен спастический тетрапарез, парапарез, гемипарез и другие).

2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствии спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детского церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).

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 лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.

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 диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).

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 (занимающийся не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.

Спортивный класс:

➤ Велоспорт-шоссе: «Н1», «Н2», «Н3», «Н4», «Т1».

- Легкая атлетика-бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика-метания: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «T/F54», «T/F71», «T/F72», «RR1», «RR2», «RR3».
- Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».
- Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».
- Стрельба из лука: «W1», «W2».
- Триатлон: «PTWC1», «PTWC2».

• II- функциональная группа (типы поражений)

Функциональные возможности ограничены умеренно, лица проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым занимающимся может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях.

1. Гипертонус мышц («b735»), умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парез, гемипарез, монопарез);

2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).

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 лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно 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, послеожоговое контрактура суставов).

5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутация обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.

Спортивный класс:

- Велоспорт-шоссе: «Н4», «Н5», «Т2», «С1», «С2», «С3».
- Легкая атлетика-бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика-метания: «Т/Ф34-36», «Т54», «F55», «F56», «Т/Ф45», «Т/Ф46», «Т/Ф42», «Т/Ф61», «Т/Ф62».
- Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».
- Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».
- Стрельба из лука: «W2», «Standing class».
- Триатлон: «PTS2», «PTS3».

• III - функциональная группа (типы поражений)

Функциональные возможности ограничены незначительно.

1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический паралич, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).
 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).
 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальной функциональными ограничениями в нижних конечностях,
 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.
 5. Дефицит конечностей («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.
 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», («s75020»): минимум 7 см.
 7. Низкий рост («s730»,343», «s750»,343», «s760»,349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.
- Минимальная степень - всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.

Спортивный класс:

- Велоспорт-шоссе: «C4», «C5».

- Легкая атлетика-бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика-метания: «Т/Ф37-38», «Т/Ф43-44», «Т47», «F57», «Т/Ф63», «Т/Ф64».
- Настольный теннис: «9», 10».
- Плавание: «S/SB/SM9», «S/SB/SM10».
- Стрельба из лука: «Standing class».
- Триатлон: «PTS4», «PTS5».

2. 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	Свыше года	
Велоспорт-шоссе							
Количество часов в неделю	6	6	10	12	16	18	20
Общее количество часов в год	312	312	520	624	832	936	1040
Легкая атлетика							
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18	20	22
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1040	1144
Настольный теннис							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040
Плавание (I, II, III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	725	832	936
Стрельба из лука							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	725	832	936
Триатлон							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	725	832	936

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочных занятиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки на:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с ПОДА».
- Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с ПОДА».
- Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин,
- Физическую реабилитацию.
- Укрепление и сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе(этап спортивной специализации) на:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с ПОДА».
- Формирование равносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с ПОДА».
- Обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.
- Физическую реабилитацию.
- Укрепление и сохранение здоровья.

На этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства на:

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности.
- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин,
- Физическую реабилитацию.
- Укрепление и сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- Повышение уровня физической и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с ПОДА».

- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.
- Физическую реабилитацию.
- Укрепление и сохранение здоровья.

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-тренировочное мероприятие 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 РФ	-	14	14	14
2 Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия по комплексной медицинскому обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Соревнования позволяют подвести итоги обучения спортсмена за определённый отрезок времени. По результатам соревнований тренер-преподаватель оценивает уровень подготовки спортсмена, выявляет сильные и слабые стороны подготовки, делает необходимые корректировки.

Соревновательная подготовка начинается со второго года обучения в группах начальной подготовки. Это могут быть общешкольные, соревнования. В течение года их должно быть 2-3.

В тренировочных группах количество соревнований увеличивается до 3-4х. В этот период спортсмены принимают участие в городских, областных, республиканских соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования соревнований в течение года должно быть не менее 4-5. Спортсмены могут участвовать и в областных, и во Всероссийских соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этап спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	4	8	10
Отборочные	-	5	6	8
Основные	-	3	4	6
Для спортивной дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	2	3	4
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	3	2	3	3
Отборочные	2	2	4	4
Основные	1	2	3	3
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	2	3	4
Отборочные	1	1	1	2
Основные	-	1	2	4

4. Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет 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 часовую 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 в спортивных соревнованиях.

№ / п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40	32	25	13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33	40	45	63
3.	Техническая подготовка (%)	10	13	13	8
4.	Тактическая подготовка (%)	0	1	1	3
5.	Психологическая подготовка (%)	1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	2
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	4	5	4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	4	5	0
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	5	6
Для спортивной дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональные группы)					
	Общая физическая подготовка (%)	50	35	44	30
	Специальная физическая подготовка (%)	18	24	28	30
	Техническая подготовка (%)	10	15	18	20
	Тактическая подготовка (%)	1	1	2	3
	Психологическая подготовка (%)	1	4	4	8
	Теоретическая подготовка (%)	1	3	3	3
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4	5	8	10
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	4	6	8
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	5	8
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	38	33	30	25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22	28	30	35
3.	Техническая подготовка (%)	30	21	18	18
4.	Тактическая подготовка (%)	1	3	4	9

5.	Психологическая подготовка (%)	1	1	2	9
6.	Теоретическая подготовка (%)	1	2	5	6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	3	5	6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	2	4	6	8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	1	4	6
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы) мужчины					
1.	Общая физическая подготовка (%)	22	19	24	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10	16	22	27
3.	Техническая подготовка (%)	35	31	28	26
4.	Тактическая подготовка (%)	1	1	2	3
5.	Психологическая подготовка (%)	1	2	3	4
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	4	7	6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	4	4	5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	2	2	4	5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	4	6	8
Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы) женщины					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25	21	20	17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	23	28	31
3.	Техническая подготовка (%)	27	25	27	25
4.	Тактическая подготовка (%)	1	1	2	3
5.	Психологическая подготовка (%)	1	2	3	4
6.	Теоретическая подготовка (%)	3	4	5	5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	3	4	5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	4	5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	4	6	8
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	53	38	28	13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	27	30	40
3.	Техническая подготовка (%)	14	16	14	15
4.	Тактическая подготовка (%)	1	1	2	3
5.	Психологическая подготовка (%)	1	1	2	3
6.	Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2	3	4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	3	5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	4	4
Для спортивной дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональные группы)					
Для спортивной дисциплины триатлон (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	25	20	26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	30	45	50
3.	Техническая подготовка (%)	18	18	16	11
4.	Тактическая подготовка (%)	1	2	2	3
5.	Психологическая подготовка (%)	1	1	2	3
6.	Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	1	2	3
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	3	4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	2	5

5. Одним из важных направлений теоретической подготовки спортсмена-паралимпийца является комплекс знаний о поведении на международных соревнованиях. Подробные знания должны складываться из досконально изучения

актуальных положений правил и особенностей проведения соревнований, правил общения с судьями, правил общения с тренером и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Современные реалии паралимпийского спорта таковы, что спортсмен должен владеть специализированной международной терминологией, иметь необходимый для общения судьями, техническими делегатами и прочими официальными лицами словарный запас. В современном паралимпийском спорте одним из основных направлений теоретической подготовки становится антидопинговая подготовка. Спортсмен должен знать основные положения правил антидопинга, должен понимать всю возможную ответственность в случае нарушения антидопингового кодекса, должен владеть знаниями об алгоритме действий при сдаче антидопинговых тестов, уметь правильно вести себя для исключения возможных провокаций- подбросов запрещенных средств и субстанций со стороны соперников. (приложении № 3 к программе).

На этапе начальной подготовки необходимо знать обучающимся знания по следующей тематике:

- изучить Антидопинговый кодекс;

На учебно-тренировочном этапе необходимо знать обучающимся знания по следующей тематике:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

На этапе совершенствование спортивного мастерства необходимо знать обучающимся знания по следующей тематике:

- запрещенные препараты (запрещенный список ВАДА; основные группы запрещенных препаратов; возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах; действующие вещества и торговые наименования препараты);
- запрещенные методы (запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг);
- психологические и имеджевые последствия допинга;
- допинг и спортивная медицина;

- нормативно-правовая база антидопинговой работы (международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список, общероссийские антидопинговые правила);
- организация антидопинговой работы (организации, реализующие антидопинговую политику, их функции; пулы тестирования);
- Процедуры допинг-контроля (принципы отбора спортсменов для сдачи проб; вручение уведомления; права и обязанности спортсмена, сопровождающих; процедура забора мочи; процедура забора крови; протокол допинг-контроля; анализ проб; уведомление о результатах; права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы);
- Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности (рациональное планирование тренировочного процесса; необычные условия тренировок; физиотерапевтические методы; массаж; спортивное питание; рационализация режима).

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо дать занимающимся знания антидопинга по следующей тематике:

- что такое допинг;
- запрещенные препараты, запрещенные методы;
- допинг и спортивная медицина;
- процедура допинг-контроля;
- наказание за нарушение антидопинговых правил.

Теоретическая подготовка наравне с остальными видами спортивной подготовки должна иметь полновесность и всесторонность, придавать дополнительную уверенность спортсмену в своих действиях и способствовать повышению уровня концентраций при выполнении средств тренировочной и соревновательной деятельности.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению, об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1 - 2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Спортсменов может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Цель – убедиться, что моча принадлежит именно этому спортсмену. Представитель спортсмена или инспектор по допинг - контролю зачитывает спортсмену форму антидопингового контроля.

Спортсмен также может попросить своего представителя подписать форму от его имени.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене.

6. Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	По графику
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	По графику

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

Основными задачи медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного соблюдения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские исследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Это позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности на начальном этапе и в процессе многолетней тренировки. Исследования помогают следить за динамикой этих показателей,

контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Все данные исследований заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

III. Система контроля

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,
- 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.

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

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 велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1	
2.	Бег на коляске 400 м (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1	
3.	И.П. - сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках	Количество раз	Не мене 5	
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	Не мене 4	
5.	Бег на коляске 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1	
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (II,III функциональная группа)				
1.	И.П. – стоя на одной ноге. Удержание равновесия с закрытыми глазами	с	Не мене 5,0	
2.	Бег на коляске 600 м (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не мене 5	
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	Количество раз	Не мене 5	
5.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	Не мене 4	
6.	Бег на коляске 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика –бег на короткие, средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	На время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	На время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	На время	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не мене 1	

Для спортивной дисциплины легкая атлетика –бег на короткие, средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м.	с	не более 15,0	не более 18,0
2.	Бег на 150 м.	с	не более 60,0	не более 90,0
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не мене 1	
4.	Бег на 30 м.	с	не более 8,0	не более 9,0
5.	Бег на 400 м.	Количество раз	Не мене 1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика –бег на короткие, средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег 60 м	с	Не более 13,0	Не более 15,0
2.	Бег 150 м	с	Не более 50,0	Не более 60,0
3.	Бег 30 м	с	Не более 6,5	Не более 8,0
4.	И.П. - сидя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не мене 1	
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не мене 1	
6.	Бег 600 м (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 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	Не менее 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 гантелями (на максимальное количество раз)	кг	Не менее 4	Не менее 2
2.	Бег 30 м	с	Не более 8,5	Не более 9,5
3.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (на максимальном расстоянии)	м	Не мене 5	
4.	И.П. - 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	кг	Не менее 4	Не менее 2

	максимальное количество раз)		
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальном расстоянии)	Количество раз	Не менее 1
3.	Бег 30 м	с	Не более 6,5
4.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальном расстоянии)	м	Не мене 1
5.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
1.	Прокат змейкой на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
2.	Бег на колясках 60 м	с	Не более 19,0
3.	Бег на колясках 100-150 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное
5.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,III функциональная группа)			
1.	И.П.- лежа на спине. Маховые движения рук	с	Не менее 90,0
2.	Бег на колясках 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	мин	Не менее 1
4.	И.П. – стоя. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	Не менее 12
5.	Бег на 30 м	с	Не более 15,0
6.	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
7.	И.П. – Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	Максимальное
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Не менее 10
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом	Количество раз	Не менее 1

	квадрате (за 1 мин)			
11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	Количество раз	Не менее 20	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П.- лежа на спине. Маховые движения рук.	с	Не менее 60,0	Не менее 45,0
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П.- лежа на спине. Маховые движения рук.	с	Не менее 60,0	Не менее 45,0
2.	Бег на 400 м (за максимальное время)	Количество раз	Не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук.	мин	Не менее 1	
2.	Бег на 600 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. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I,II,III функциональная группа)				
1.	Бег на 200 м или бег на колясках 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	с	За минимальное время	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с	Количество раз	Не менее 0,50	

	места (на максимальное расстояние)		
6.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
Для спортивной дисциплины триатлон (I функциональная группа)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1
2.	Бег на колясках 400 м (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	Количество раз	Максимальное
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины триатлон (II,III функциональная группа)			
1.	И.П. – стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержания равновесия.	с	Не менее 5,0
2.	Бег на 600 и (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
3.	И.П.- лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Максимальное
4.	И.П.- лежа на спине. Подъем ног.	Количество раз	Максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	Не более 13,0	
2.	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1	
3.	Бег на колясках 400 м	мин	Не более 2	
4.	И.П. – сидя. Подъем упора на руках (самостоятельно)	Количество раз	Не мене 10	
5.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	м	Не менее 5	
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (II,III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	Не более 10,0	

2.	12-минутный бег	м	Не более 1800
3.	И.П. –лежа на спине. Подъем туловища.	Количество раз	Не мене 20
4.	И.П. –лежа на спине. Подъем ног.	Количество раз	Не мене 15
5.	И.П. –стоя. Прыжок в длину с места (максимальное расстояние).	Количество раз	Не мене 1
6.	Подтягивание в висе на высокой перекладине	Количество раз	Не мене 5
7.	Приседания в течении 20 с	Количество раз	Не мене 8

Для спортивной дисциплины легкая атлетика-бег на короткие, средние и длинные дистанции (I функциональная группа)

1.	Бег на колясках 1000 м	Мин, с	Не более 5,0	Не более 6,0
2.	Бег на колясках 150 м	с	Не более 45,0	Не более 80,0
3.	Бег на колясках 60 м	с	Не более 19,5	Не более 45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
5.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	

Для спортивной дисциплины легкая атлетика-бег на короткие, средние и длинные дистанции (II функциональная группа)

1.	Бег на 60 м	с	Не более 12,0	Не более 13,0
2.	Бег на 150 м	с	Не более 35,0	Не более 37,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
4.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
5.	И.П.- стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не мене 1	
6.	Бег на 30 м	с	Не более 6,5	Не более 7,0
7.	Бег на 400 м	с	Не более 115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	Не более 95,0	

Для спортивной дисциплины легкая атлетика-бег на короткие дистанции (III функциональная группа)

1.	Бег на 60 м	с	Не более 11,2	Не более 11,5
2.	Бег на 150 м	с	Не более 30,0	Не более 35,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
4.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола	Количество раз	Не мене 1	

	вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расторжение)			
5.	И.П.- стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не мене 1	
6.	Бег на 30 м	с	Не более 6,1	Не более 6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более 5,20	Не более 6,20
2.	Бег на 300 м	с	Не более 75,0	Не более 85,0
3.	И.П. – сидя. Прыжок в длину с места (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
4.	Бег на 60 м	с	Не более 11,5	Не более 12,0
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	Не менее 6
2.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 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 с 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	Не более 8,5
4.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 8	Не менее 7
5.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
6.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	Количество раз	Не мене 1	

Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)

1.	И.П.- полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг.	Количество раз	максимальное	-
2.	И.П.- полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг.	Количество раз	максимальное	
3.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 15 кг	Количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	Количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
6.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
7.	И.П. – сидя. Прыжок в длину с места (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1	
8.	Бег на 30 м	с	Не более 7	
9.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 9	Не менее 8

Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)

1.	Бег на колясках 500 м (за минимальное время)	Количество раз	Не мене 1	
2.	Бег на колясках 30 м	с	Не более 17,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30м)	с	Не более 30,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Не мене 10	
5.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	Не мене 2	

Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональная группа)

1.	Бег на 400 м	Мин, с	За минимальное время	
2.	Бег на 30 м	с	Не более 12,0	
3.	И.П. – сидя. Бросок медцинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расторжение)	м	Не мене 4,80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Не мене 10	
5.	И.П. – сидя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой руки	м	Не мене 3	

6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее 25
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 7

Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)

1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на спине	с	Не менее 45,0	Не менее 40,0
2.	Плавание 25 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. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	Максимальное	

Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)

1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	Максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальном расстоянии)	Количество раз	Не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное
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 плавание (III функциональная группа)

1.	Плавание 100 м (за максимальное время)	Количество раз	Не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	Максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальном расстоянии)	Количество раз	Не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное
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 стрельба из лука (I, II, III функциональная группа)

1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	Не менее 18
2.	Бег 400 м или бег на коляске 200	Количество раз	Не менее 1

	м (в зависимости от поражения ОДА)		
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола 1 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расторжение)	Количество раз	Не мене 1
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не мене 1
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Максимальное
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Максимальное
Для спортивной дисциплины триатлон (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
2.	Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
3.	Бег на колясках 1000 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
4.	Плавание 300 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
5.	И.П. –сидя. Подъем в упор на руках	Количество раз	Максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	Количество раз	Максимальное
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола (1 кг) правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
Для спортивной дисциплины триатлон (II, III функциональная группа)			
1.	Бег 60 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
2.	Бег 1000 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
3.	Плавание 300 м (за минимальное время)	Количество раз	Не менее 1
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1
6.	И.П.- лежа на спине. Подъем ног	Количество раз	Не менее 1
7.	Сгибание разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	Максимальное
8.	И.П. – стоя. Приседание	Количество раз	Максимальное

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»**

Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 100 м	с	Не более 28,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках 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	Количество раз	Не менее 12	
5.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	м	Не менее 8	
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I,II, III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	Не более 10,0	
2.	Бег 2000 м	мин,с	Не более 12,0	
3.	И.П. – стоя на одной ноге с закрытыми глазами. Удержание равновесия	с	Не менее 15,0	
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 12	
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.	Приседание в течении 20с	Количество раз	Не менее 15	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	с	Не более 55,0	Не более 90,0
2.	Бег на колясках 60 м	с	Не более 16,5	Не болсе 22,0
3.	И.П. сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	На максимальное расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	На минимальное 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 3,23	Не более 3,40
2.	Бег на колясках 300 м	с	Не более 55,0	Не более 80,0
3.	Бег на колясках 150 м	с	Не более 32,0	Не более 38,0
4.	И.П. – сидя. Бросок мединбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	На максимальное расстояние	-
5.	И.П. – сидя. Бросок мединбола	м	На максимальное расстояние	

	вперед двумя руками от груди весом 2 кг			
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на короткие дистанции (Пфункциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	Не более 10,0	Не более 11,00
2.	Бег 150 м	с	Не более 26,0	Не более 30,0
3.	И.П.- сидя или стоя. Бросок мединбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	Количество раз	Не менее 1	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 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 на 30 м	с	Не более 5,5	Не более 6,0
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.				
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

На спортивную подготовку допускаются зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам и которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спор лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются учреждением, самостоятельно.

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

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.

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

Этап начальной подготовки:

Этап начальной подготовки подразделяется на 2 этапа (годов обучения):

- начальная подготовка - до 1 года;
- начальная подготовка - свыше 1 года.

На этапе начальной подготовки занимаются лица, имеющие физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Группы начальной подготовки комплектуют из детей с 7 лет (в зависимости от дисциплины по данному виду спорта). На этапе основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

В течение тренировочного года на место выбывших воспитанников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении тренировочного года группы, проходящие программу первого года начальной подготовки, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

На этапе начальной подготовки после второго года подготовки занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Учебно-тренировочный этап:

Учебно-тренировочный этап так же, как и этап начальной подготовки подразделяется на два этапа: до 2-х лет подготовки и свыше 2-х лет.

Этап (этап спортивной специализации) формируется на конкурсной основе прошедших начальную подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно - переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства:

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программа предусматривает несколько этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап;
2. Этап начальной подготовки;
3. Учебно-тренировочный этап;
4. Этап спортивного совершенствования;
5. Этап высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительный этап (СО).

В группы зачисляются лица, желающие укреплять здоровья и не имеющие противопоказаний к данной дисциплине, допуск от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма детей, развитие основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).

Формирование стойкого интереса к занятиям, воспитание трудолюбия, овладение основами техники физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Этап начальной подготовки (НП).

На данном этапе приоритетными также являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, развитие физических и морально-волевых качеств, овладение основами техники, выявление необходимых задатков и способностей у детей для занятия выбранной дисциплиной, отбор перспективных детей.

Итоговые показатели для занимающихся:

Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для зачисления на тренировочный этап.

Согласно нормам и требованиям ЕВСК выполнить 3 юношеский разряд.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

На данном этапе совершенствование полученных навыков, укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, воспитание специально-волевых качеств (настойчивость, трудолюбие, воля, дисциплинированность).

Углубленное изучение техники выбранной дисциплины, приобретение соревновательного опыта.

Итоговые показатели учащихся:

1. Выполнить контрольные упражнения по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивного совершенствования.
2. Выполнить спортивный разряд:
 - 1 год обучения – 2 юношеский;
 - 2 год обучения – 1 юношеский;
 - 3 год обучения – III взрослый.

При составлении учебно-тренировочного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется; из года в год увеличивается объем СФП и постепенно уменьшается объем ОФП;
- непрерывное совершенствование технических действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное планирование занятий с учетом физиологических особенностей спортсменов;
- развитие основных физических качеств с преимущественным развитием специальных физических качеств.

В процессе многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, физической подготовленности занимающихся.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренировочный эффект. Если нагрузка не меняется, то её воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. В оздоровительных целях диапазон нагрузок по ЧСС находится в пределах 130-150

ударов в минуту. Диапазон нагрузок средней интенсивности 140-160 ударов в минуту, большой интенсивности 160-180 ударов в минуту. В основу спортивной программы положены основополагающие принципы подготовки паралимпийцев.

- 1 Принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и медико-биологического контроля).
- 2 Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- 3 Принцип вариативности – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена,

— вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

— при проведении занятий с женщинами необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма. Подбор упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям спортсменок. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки, чтобы быстро достичь высоких результатов.

— нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Структура спортивной тренировки определяется ее объективными закономерностями, причем на конкретные формы ее построения влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности: общий режим жизни, календарь соревнований и т.д. С учетом протяженности времени, в пределах которого формируются те или иные звенья учебно-тренировочного процесса, различают:

-микроструктуру - структуру отдельного учебно-тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);

-мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

-макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Из микроциклов (обычно недельных) как из главных звеньев составляется вся годичная цепь занятий. Цикловое планирование тренировки по дням позволяет выполнять большую учебно-тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования различных учебно-тренировочных работ. В настоящее время обучающиеся тренируются 5 - 7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3-4 занятий в неделю.

В учебно-тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле различных по задачам и нагрузке занятий. Здесь надо исходить из целесообразного распределения по дням разных по своей направленности и нагрузке упражнений.

Например, упражнения для силы мышечных групп (кисти), овладения элементами техники и ее упрочнения следует выполнять дважды в день и ежедневно; упражнения для развития силы средних групп мышц (предплечья, плеча и др.), овладения техникой обучающихся при средних усилиях и повышения быстроты - 3-4 дня подряд; упражнения для развития общей выносливости (работой умеренной интенсивности) - ежедневно.

Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности и укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2-3 раза в неделю.

Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами в 2 - 3 дня. А когда дело доходит до проявления высших возможностей обучающихся в соревновательный период, тогда это лучше делать 1 - 2 раза в неделю.

Наряду с этим общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю. Двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. И, конечно, нужны занятия для овладения техникой с максимальными усилиями, поддержания специальной работоспособности, а также активный отдых и участие в соревнованиях 1 раз в неделю.

Совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительный результат. Большое значение имеет эмоциональный фон. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей обычно выполняется облегченная

тренировка. В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из принципиальной последовательности:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты.
4. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимальной.
5. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
6. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
7. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
8. Развитие выносливости в работе большой мощности.
9. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

Принципиальная последовательность показывает, в каком порядке целесообразнее планировать занятия и связывать их между собой. Во всех случаях при распределении различных учебно-тренировочных занятий по дням недели должно иметь место правильное сочетание работы и отдыха. Это обеспечивается не только 1-2 днями отдыха для обучающихся на определенных этапах, но, пожалуй, в большей мере таким оптимальным уровнем нагрузки в занятии, при котором спортсмен полностью восстанавливается к тренировке на другой день. Кроме того, используется чередование дней с большой и малой нагрузкой. Обычно после дня (или дней) со значительной нагрузкой следует день (или дни) с малой.

В динамике микроцикла предельные нагрузки чередуются с работой, поддерживающей тренированность, и активным отдыхом. Предельные нагрузки обычно включаются 1 - 2 раза в неделю. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление после особо большой нагрузки в занятии накануне. Продолжительность микроцикла - неделя, но в зависимости от поставленной задачи он может составлять 3-14 дней. Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе. Обычно цикл повторяется на протяжении 1,5 - 2 месяцев в подготовительном периоде и 1 месяца в соревновательном. В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы, объем и интенсивность работы изменяются, так же, как и условия, в которых проводится тренировка. После того как решены задачи данного этапа тренировки и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл.

Важно учитывать то, что постоянное в течение продолжительного времени чередование различных учебно-тренировочных занятий, дней, прикидок или соревнований, а также дней активного и обычного отдыха на протяжении микроцикла создает привычный режим, обеспечивающий более высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске учебно-тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни - это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать ни привычный цикл, ни

привычный ритм тренировки по определенным дням недели. При выполнении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимы постоянные поправки, вносимые в соответствии с состоянием обучающегося, условиями занятий и др.

В зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание. Микроциклы (МЦ) можно классифицировать следующим образом:

МЦ 1 - базовый, или ООП, в котором решаются задачи преимущественно ОФП; проводится обычно в подготовительный период.

МЦ 2 - втягивающий, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам.

МЦ 3 - учебно-тренировочный, в котором имеет место обучения и совершенствование, чаще всего в занятиях с менее подготовленными спортсменами; проводится обычно на втором этапе подготовительного периода.

МЦ 4 - учебно-тренировочный, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства.

МЦ 5 - учебно-тренировочный (специальный); предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности.

МЦ 6 - учебно-тренировочный (ударный), в котором создаются наивысшие нагрузки, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в дисциплине.

МЦ 7 - предсоревновательный (подводящий), обеспечивающий наилучшее состояние и высокую работоспособность спортсмена к соревнованиям.

МЦ 8 - модельный, в котором распределение учебно-тренировочной работы и нагрузки по дням недели, а также внешние условия соответствуют тому, что потребуется в соревновании.

МЦ 9 - соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании.

МЦ 10 - восстановительный, направленный на восстановление от значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха.

Приступая к построению микроцикла для спортсмена, тренер должен распределить по дням микроцикла все то, что у него включено в план тренировки на данный этап. Эта работа начинается с расчерчивания листа бумаги на семь вертикальных граф (если за основу принят недельный цикл), в каждую из которых и записывается все то, что предназначено для определенного дня. Прежде всего надо по дням распределить учебно-тренировочные занятия исходя из их преимущественной направленности. После этого содержание тренировки тоже расписывается по графам исходя из оптимального повторения по дням разных упражнений. Далее устанавливается на каждый день уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом. В каждую из граф записывается содержание

утренней, дневной и вечерней тренировки. В конечном счете разграфленный лист станет недельным планом тренировки.

Микроциклы входят в подготовку паралимпийцев; содержание учебно-тренировочных занятий, активный и пассивный отдых, средства восстановления, контрольные испытания и многое другое.

Из микроциклов образуются средние циклы – так называемые мезоциклы, или этапы и периоды круглогодичной и многолетней подготовки. Каждому этапу в зависимости от его направленности соответствует определенное содержание микроцикла и количество его повторений. При этом может быть стереотипное повторение микроцикла (например, при обработке техники движений). Но обычно микроцикл повторяется лишь по преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий и дней, тогда как подбор упражнений и их дозировка варьируются, обеспечивая требуемую волнообразность нагрузки.

В одном этапе могут сочетаться микроциклы с разной направленностью (например, после 2-3 тренировочных - один микроцикл активного отдыха или после серии особенно напряженных тренировочных микроциклов дается восстановительный).

При составлении программы этапа необходимо учитывать, что повторение микроциклов создает привычный и ритмичный режим тренировки, позволяющий спортсмену подготовиться к высоким учебно-тренировочным нагрузкам в определенные дни и эффективно восстанавливаться после них. В современной подготовке спортсмену обязательно надо пройти через ряд этапов, в каждом из которых осуществляется физическая, психологическая и техническая подготовка к последующему. В этом случае на каждом этапе учебной тренировки в организме спортсмена, в его психологии происходят такие изменения, которые создают возможности для улучшения подготовленности на следующем этапе. Однако очень важно обеспечивать такое содержание этапов и периодов, в которых бы решались не только главная задача, но и другие сопутствующие задачи развития и совершенствования. Например, на общеподготовительном этапе, кроме основной задачи – обеспечить повышение ОФП, часто необходимо заниматься овладением и совершенствованием техники.

Для примера рассмотрим круглогодичную (макро) тренировку спортсмена, которая является одним из определяющих условий для эффективности в достижении успехов в спорте лиц с поражением ОДА. Круглогодичность подготовки означает, что при разных вариантах планирования, в году обучающийся ведет регулярную тренировку 11 мес., а 30 дней использует для восстановления и отдыха.

Периодизация в спорте лиц с поражением ОДА, ее деление на большие циклы, этапы и периоды, а также их соотношение и продолжительность обусловлены четырьмя факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных

соревнованиях, спецификой выбранной дисциплины, уровнем подготовленности спортсмена, индивидуальностью развития его спортивной формы.

Особенно надо выделить роль календаря соревнований, в которых будут участвовать обучающиеся. Именно к этим срокам соревнований должен готовиться обучающийся, тренируясь на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день (дни) главного состязания и поддерживать ее на протяжении требуемого отрезка времени.

Развитие и совершенствование организма, его функциональных возможностей с биологической точки зрения применительно к требованиям спорта лиц с поражением ОДА, должно протекать как приспособление к оптимальным учебно-тренировочным воздействиям, повторяющимся на протяжении стольких недель или месяцев, сколько необходимо организму для достижения нужного уровня подготовленности. Поэтому у каждого обучающегося развитие спортивной формы протекает по-своему - и по продолжительности, и по скорости повышения тренированности. Рассмотрим большой цикл подготовки, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного).

Первый период разделяется на этапы общеподготовительный и специальный подготовительный, а второй период - на предсоревновательный и соревновательный. Такая периодизация в большом цикле подготовки характерна для спортсмена. Однако имеются и различия, которые заключаются в том, что большие циклы подготовки, ее периоды и этапы имеют разную продолжительность в спорте лиц с поражением ОДА и неодинаковое распределение в году. Это объясняется сроками соревнований.

Для разрядников и мастеров спорта, принимающих участие в международных встречах, первенстве России, необходимы одинаковые календарные сроки планирования круглогодичной тренировки. Только в этом случае будет обеспечена полноценная подготовка сильнейших спортсменов к главным соревнованиям. В спорте лиц с поражением ОДА, спортсмены проходят трехпериодный цикл перед каждым ответственным соревнованием - не более 3-4 раз в году. Следовательно, протяженность их большого цикла 3-4 мес. В таких случаях подготовительный период в начале годичного цикла более длителен, чем в последующих больших циклах этого же года. Чтобы иметь представление о периодизации спортивной тренировки, достаточно рассмотреть один большой цикл, состоящий из периодов и этапов с учетом тех различий, которые названы выше.

Подготовительный период имеет исключительно важное значение, так как создает общий и специальный фундамент для специальной подготовки в соревновательном периоде. Недостаточная предварительная тренировка не может быть восполнена или заменена самой напряженной специальной подготовкой.

Основные задачи подготовительного периода:

- приобретение и улучшение ОФП;
- развитие силы, быстроты и других физических качеств применительно к дисциплине;
- укрепление моральных и волевых качеств;
- овладение техникой и совершенствование в ней;
- ознакомление с элементами тактики;
- повышение уровня знаний в области теории и методики дисциплины, а также гигиены и самоконтроля.

Соревновательный период. Подготовка в этом периоде нацелена на достижение высоких спортивных результатов. На основе специального фундамента, возросшей технической, тактической, а также психологической подготовленности осуществляется специальная тренировка, занимающая в подготовке спортсмена главное место. Нужно обратить внимание, что близкие старты в этом периоде значительно повышают стремление обучающегося успешнее тренироваться. Здесь надо особенно внимательно регулировать нагрузки спортсмена, так как именно в этом периоде возможны случаи перенапряжения и перетренировки.

Основные задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня развития физических и морально-волевых качеств применительно к выбранной дисциплине;
- совершенствование и закрепление спортивной техники;
- овладение тактикой и приобретение опыта соревнований;
- поддержание ОФП и СФП на достигнутом уровне;
- повышение теоретической подготовленности;
- дальнейшее решение задач по воспитанию.

Переходный (заклочительный) период. Этот период имеет большое значение. Дело в том, что регулярные, на протяжении многих месяцев, занятия с большими нагрузками и часто с однообразными физическими упражнениями, соревнования в этих упражнениях и постоянная волевая направленность на улучшение спортивных результатов вызывают к концу соревновательного периода усталость. Как известно, мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае - через несколько дней. Но к концу спортивного сезона все чаще наблюдается утомление не мышц, а центральной нервной системы спортсмена. Чем усиленнее тренируется обучающийся, а главное, чем чаще и напряженнее он тренируется в различных соревнованиях, тем больше необходим ему отдых.

Цель заключительного периода - подвести обучающегося к началу тренировки в новом большом цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим физический и технический уровень.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпа восстановительных процессов в организме спортсмена. Для восстановления работоспособности спортсмена необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации.

Тренировочный этап: 1 год обучения – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Режим дня, питание. Витаминизация.

Тренировочный этап: 2 года обучения и больше: основными средствами восстановления являются: рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Гигиенические средства используются те же, что и для УТГ 1 года обучения.

Из медико-биологических средств используются все виды массажа, баня, сауна, физиотерапия.

Этап спортивного совершенствования. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Средства: переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

№ п/п	Наименование (вид) материального запаса/основного средства	Единица измерения	Нормативное количество ресурса материального запаса/основного средства (шт)
велоспорт-шоссе			
Спортивное оборудование			
1	Автомобиль для сопровождения	штук	1
2	Велосипед для индивидуальной гонки	штук	2
3	Велосипед трековый	штук	6
4	Велосипед трицикл	штук	6
5	Велосипед хэндбайк	штук	61ē
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 (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
11	Доска информационная	штук	1
12	Камера	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	Электронное оборудование для шоссейных велосипедов	комплект	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	Инструмент для ремонта велосипедов	комплект	1
25	Передние и задние шестеренка (трековые)	комплект	6
26	Препятствия (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
27	Профессиональные инструменты (слесарные)	комплект	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	Руле металлическая 20 м	штук	1
34	Секундомер	штук	1
35	Скамейка гимнастическая	штук	4
36	Спицы	штук	50

37	Средства обслуживания велосипеда(смазки, спреи, щетка)	комплект	2
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	Трос и рубашка переключения	штук	100
43	Цепь с кассетой	штук	20
44	Цепь трековая	штук	10
45	Чашки рулевые	комплект	10
46	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2
47	Эспандер ручной двойного действия	штук	6
легкая атлетика			
Спортивное оборудование			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
2	Барьер мягкий 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 остановки ядра	штук	2
7	Велотрубка 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	Гимнастическое кольцо	штук	3
11	Гири спортивные (8,12,16,24,32 кг)	комплект	4
12	Грабли	штук	3
13	Диски массой 0,5 кг	штук	5
14	Диски массой 0,75 кг	штук	12
15	Диски массой 1,0 кг	штук	12
16	Диски массой 1,5 кг	штук	10
17	Диски массой 1,75 кг	штук	7
18	Диски массой 2,0 кг	штук	4
19	Диск обрешиненный массой 0,5 кг	штук	10
20	Диск обрешиненный массой 1 кг	штук	20
21	Доска информационная	штук	2
22	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
23	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
24	Коврик гимнастический	штук	12
25	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
26	Колокол сигнальный	штук	1
27	Коляска трековая	штук	3
28	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
29	Конус высотой 15 см	штук	50
30	Конус высотой 30 см	штук	50
31	Копье массой 400г	штук	12

32	Копье массой 500г	штук	12
33	Копье массой 600г	штук	20
34	Копье массой 700г	штук	10
35	Копье массой 800г	штук	10
36	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
37	Круг для места метания диска	комплект	3
38	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
39	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
40	Мишень-бабут реабилитационный для метания	штук	1
41	Мяч для метания 140 г	штук	20
42	Мяч набивной (мечбол) (от до 6 кг)		
43	Мяч теннисный	штук	10
44	Гаечные ключи	комплект	1
45	Шестигранники	комплект	1
46	Насос высокого давления	штук	2
47	Насос для накачивания колес	штук	5
48	Обруч для ведущего колеса размер 32,34,36,38,40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
49	Ограждение для метания диска	штук	3
50	Палочка эстафетная	комплект	4
51	Парашют тренировочный беговой	штук	2
52	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
53	Перекладина гимнастическая	штук	1
54	Перекладина низкая	штук	1
55	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
56	Пистолет стартовый	штук	2
57	Планка для прыжков в высоту	штук	8
58	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
59	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
60	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	3
61	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
62	Резина для перчаток (лист 30х40 см)	штук	10
63	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
64	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
65	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
66	Рулетка 10 м	штук	5
67	Рулетка 20 м	штук	5
68	Рулетка 50 м	штук	5
69	Рулетка 100 м	штук	2
70	Свисто	штук	1
71	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
72	Сектор для толкания ядра	штук	1
73	Секундомер	штук	6
74	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2

75	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
76	Скакалка гимнастическая	штук	5
77	Скамейка гимнастическая	штук	6
78	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
79	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с ПОДА	штук	4
80	Станок для выполнения метаний	штук	4
81	Стартовые колодки	штук	12
82	Стенка гимнастическая	штук	2
83	Стойка для приседания со штангой	пар	4
84	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
85	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
86	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
87	Технический фен	штук	1
88	Тренажер "Машина Смита"	штук	1
89	Тренажер для трековой коляски	штук	3
90	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
91	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
92	Указатель направления ветра	штук	4
93	Флажки (белый и красный)	комплект	7
94	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
95	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
96	Электромегафон	штук	1
97	Эспандер ленточный	штук	1
98	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
99	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
100	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
101	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
102	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
103	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
104	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
настольный теннис			
Спортивное оборудование			
1	Бортик разделительный	штук	12
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
4	Колесо имитационное	штук	2
5	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
6	Координационная лесенка для бега	штук	1
7	Ловушка для мячей	штук	4
8	Массажный ролик	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
10	Мяч для настольного тенниса	штук	600
11	Перекладина гимнастическая	штук	2
12	Подставка под мячи	штук	4

13	Ракетка для имитации	штук	2
14	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
15	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
16	Сачок для сбора мячей	штук	4
17	Секундомер	штук	2
18	Скакалка	штук	6
19	Скамейка гимнастическая	штук	3
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
22	Теннисный мяч	штук	10
23	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
24	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
25	Фишки (конусы)	комплект	1
26	Эластичная лента (эспандер)	штук	4

плавание**Спортивное оборудование**

1	Весы	штук	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3	Зеркало настенное	штук	6
4	Инвалидное кресло-коляска	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	Плавательная доска	штук	12
12	Плавательный поплавок-вставка 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 в поднятия спортсмена из воды	штук	2
16	Рация	штук	2
17	Секундомер ручной (судейский)	штук	6
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Средства спасения (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 тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26	Электромегафон	комплект	1
27	Эспандер ленточный	штук	6

№ п/п	Наименование (вид) материального запаса/основного средства	Единица измерения	Нормативное количество ресурса материального запаса/основного средства (шт)
стрельба из лука			
Спортивное оборудование			
1	Активная инвалидная коляска для стрельбы из лука	штук	6
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 1 до 12 кг)	комплект	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	2
5	Груз для стабилизатора	штук	250
6	Демпфер для плеча	штук	12
7	Демпфер для прицела	штук	12
8	Демпфер для стабилизатора	штук	12
9	Динамомтр для измерения силы лука	штук	1
10	Динамометр кистевой (до 30кг)	штук	1
11	Заколка для мишени	штук	48
12	Зонт	штук	6
13	Канат для ограждения площадки для стрельбы из лука	метр	300
14	Киссер для блочного лука	штук	6
15	Клей для оперения	штук	6
16	Кликер для классического лука	комплект	6
17	Колчан для стрел	штук	6
18	Набор приспособлений для проверки луков (фунтометр...)	комплект	1
19	Лента полихлориванная, ширина до 3 см	метр	2500
20	Мишень для стрельбы из лука разных диаметров	штук	1000
21	Мушка для классического лука	штук	6
22	Мяч баскетбольный	штук	1
23	Мяч волейбольный	штук	1
24	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
25	Мяч футбольный	штук	1
26	Наконечник для алюминиевых стрел	штук	144
27	Наконечник для карбоновых стрел	штук	144
28	Насос для накачивания	комплект	1
29	Нить для обмотки тетивы (в катушке)	штук	4
30	Обмоточная машинка для тетевы	штук	2
31	Оперение для стрел	штук	500
32	Отстрелочный станок для стрел	штук	1
33	Перекладина гимнастическая	штук	1
34	Пин (штырь) для стрел	штук	250
35	Пипсайт (приспособление для прицеливания) для блочного лука	штук	6
36	Подзорная труба	штук	6
37	Подставка для блочного лука и стрел	штук	6
38	Подставка для классического лука и стрел	штук	6
39	Полочка для блочного лука	штук	12

40	Полочка для классического лука	штук	12
41	Пресс для блочного лука	штук	1
42	Релиз (размыкатель) для блочного лука	штук	4
43	Рулетка металлическая (100м)	штук	1
44	Скакалка гимнастическая	штук	6
45	Скоп для блочного лука	штук	6
46	Спортивный блочный лук (в сборе)	комплект	6
47	Спортивный классический лук (в сборе)	комплект	6
48	Станок для наклейки перьев (переклейка)	штук	1
49	Станок для резки стекол	комплект	1
50	Стойка для ограждения канатом площадки для стрельбы из лука	штук	50
51	Стрелы для спортивного лука	комплект	144
52	Табло, с обратным отчетом времени с четырьмя режимами и пультом управления, для стрельбы из лука	штук	1
53	Тройник для лука	штук	6
54	Трубка алюминиевая для стрел	штук	144
55	Трубка карбоновая для стрел	штук	144
56	Флажок для указания направления ветра при стрельбе из лука	штук	6
57	Хвостовик для алюминиевых стрел	штук	250
58	Хвостовик для карбоновых стрел	штук	250
59	Шатер (укрытие для стрелков от солнца, дождя)	штук	1
60	Щит мишени для стрельбы из лука	штук	6
61	Эспандер двойного действия	штук	6
62	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

триатлон**Спортивное оборудование**

1.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2.	Велокомпьютер	штук	3
3.	Велопокрышка типа "континеталь"	штук	6
4.	Велосипед для гонок с раздельным стартом	штук	3
5.	Велосипед хэндбайк	штук	2
6.	Велосипед шоссейный (тренировочный)	штук	3
7.	Велостанок универсальный	штук	1
8.	Велотрубка (клинчерные)	штук	6
9.	Велотрубка (стартовые)	штук	6
10.	Велошлем для гонок с раздельным стартом	штук	3
11.	Велошлем для тренировок	штук	3
12.	Верстак железный с тисками	штук	1
13.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	1
14.	Камера велосипедная	штук	12
15.	Колесо стартовое	штук	6
16.	Колесо дисковое	штук	6
17.	Коляска спортивная беговая трековая	штук	2
18.	Оборудование для велосипеда для гонок с раздельным стартом	комплект	2
19.	Кронштейн для заднего переключателя	штук	4

20.	Ласты	комплект	3
21.	Лента для наклеивания велотрубок	штук	40
22.	Лопатки для плавания	комплект	3
23.	Мат гимнастический	штук	6
24.	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
25.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
26.	Инструменты для ремонта велосипедов	комплект	1
27.	Препятствие (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
28.	Наконечник оплетки	штук	20
29.	Наполнитель от проколов	штук	1
30.	Настенный секундомер	штук	6
31.	Педали велосипедные	пар	8
32.	Переднее лопастное колесо	штук	3
33.	Перекладина гимнастическая	штук	1
34.	Переключатель задний	штук	3
35.	Плавательная доска	штук	6
36.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
37.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	2
38.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	1
39.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
40.	Помпа велосипедная	штук	1
41.	Рама для триатлона и гонок с раздельным стартом	штук	2
42.	Ручки тормозные	пар	3
43.	Седло	штук	3
44.	Секундомер ручной судейский	штук	3
45.	Скамейка гимнастическая	штук	1
46.	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спрен, щетки)	комплект	4
47.	Стенка гимнастическая	штук	1
48.	Стойка для ремонта велосипедов	штук	1
49.	Термометр для воды	штук	1
50.	Тормозной пояс	штук	3
51.	Трос	штук	50
52.	Трубка для плавания	штук	3
53.	Удлинитель ниппеля	штук	25
54.	Фен	штук	3
55.	Цепь велосипедная	штук	6
56.	Шипы для педалей	пар	6
57.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
58.	Электромегафон	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№	Наименование	единица измерения	расчетная единица	этап спортивной подготовки								
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ		
				кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	
Для спортивных дисциплин велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)												
1	Велобачек	штук	на обучающегося	0	0	1	1	2	1	4	1	
2	Велокомпьютер	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	2	1	
3	Велосипед ручной хэндбайк	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	1	1	
4	Велосипед трековый	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	1	1	
5	Велосипед трицикл	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	1	1	
6	Велосипед шосейный	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	1	1	
7	Велосипед шосейный для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	1	1	
8	Держатель для велобочка	штук	на обучающегося	0	0	1	1	2	1	4	1	
9	Запасные колеса для велосипеда-хэндбайка	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
10	Запасные колеса для трицикла	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
11	Запасные колеса трековые	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
12	Запасные колеса шосейные	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
13	Камеры с соответствующими покрышками	комплект	на обучающегося	0	0	2	1	4	1	8	1	
14	Контактная трековая педаль	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	2	
15	Контактная педаль шосейная	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	2	
16	Покрышки соответствующие колесам (для различной условий трассы)	комплект	на обучающегося	0	0	2	1	4	1	8	1	
17	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1	
18	Руль для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	0	0	1	1	1	1	1	1	
19	Соревновательные колеса для велосипеда-хэндбайка	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
20	Соревновательные колеса для трицикла	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
21	Соревновательные колеса шосейные	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
22	Трекковые колеса дисковые	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	
23	Трубка трековая гоночная	штук	на обучающегося	0	0	10	1	15	1	20	1	
24	Трубка трековая тренировочная	штук	на обучающегося	0	0	10	1	20	1	30	1	
25	Трубка шосейная	штук	на обучающегося	0	0	5	1	10	1	12	1	
26	Шосейные колеса дисковые	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	2	1	

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№	Наименование	единица измерения	расчетная единица	этап спортивной подготовки									
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ			
				кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации		
Для спортивных дисциплин легкой атлетики (I, II, III функциональные группы)													
1.	Бинты кистевые	пар	на обучение	1	1	2	1	2	1	3	1		
2.	Булава для метания (клуб)	штук	на обучение	0	0	1	1	1	1	1	1		
3.	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	4	1	4	1	4	1		
4.	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	4	1	4	1	4	1		
5.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	2	1	2	1	4	1		
6.	Диск для метания	штук	на обучение	0	0	1	1	1	1	1	1		
7.	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	1	1	2	1	2	1		
8.	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	пар	на обучение	0	0	1	3	1	2	2	2		
9.	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	1	3	1	2	2	2		
10.	Коляска трековая	штук	на обучение	0	0	1	1	1	1	1	1		
11.	Гаечные ключи для трековой коляски	комплект	на обучение	0	0	1	3	1	3	1	3		
12.	Шестигранныки для трековой коляски	комплект	на обучение	0	0	1	3	1	3	1	3		
13.	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	1	3	1	3	1	3		
14.	Обруч для ведущего колеса размер 32-40 см для дискового карбонового колеса для трековой коляски	пар	на обучение	0	0	2	1	2	1	2	1		
15.	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	2	1	2	1	2	1		
16.	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучение	1	3	1	2	1	2	1	1		
17.	Станок для метания сидя	штук	на обучение	1	3	1	2	1	2	1	1		
18.	Тренажер для трековой коляски	штук	на обучение	0	0	1	3	1	3	1	3		
19.	Ядро	штук	на обучение	0	0	1	1	1	1	1	1		

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№	Наименование	единица измерения	расчетная единица	этап спортивной подготовки						
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ
				кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	
Для спортивных дисциплин настольный теннис (I, II, III функциональные группы)										
1	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	3	3
2	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучающегося	0	0	1	1	2	1	3
3	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	50	1	100	1	200	1	300
4	Основание ракетки	штук	на обучающегося	0	0	2	1	3	1	4
5	Ракетка для настольного тенниса	комплект	на обучающегося	2	1	0	0	0	0	0
6	Резиновые накладки для ракетки	комплект	на обучающегося	0	0	6	1	12	1	20
Для спортивных дисциплин плавание (I, II, III функциональные группы)										
1	Доска плавательная	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1
2	Ласты	пар	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1
3	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1
4	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1
5	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1
6	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	единица измерения	расчетная единица	этап спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации	кол	срок эксплуатации
Для спортивных дисциплин стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)											
1	Активная-инвалидная коляска для стрельбы из лука	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	3	3	
2	Клей для оперенья	штук	на обучающегося	0	0	2	1	3	1	4	
3	Кликер	штук	на обучающегося	0	0	1	1	2	1	2	
										1	

4	Колчан для стрел	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5	Наконечник	штук	на обучающегося	0	0	12	1	24	1	32	1
6	Нить для тетевы в бобине	штук	на обучающегося	0	0	1	1	1	1	2	1
7	Оперенье для стрел	штук	на обучающегося	0	0	50	1	100	1	150	1
8	Плечи к луку	пар	на обучающегося	0	0	1	2	2	2	2	1
9	Плунжер	штук	на обучающегося	0	0	1	1	2	1	4	1
10	Полочка для лука	штук	на обучающегося	0	0	10	1	10	1	15	1
11	Прицел	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	2	1
12	Рукоятка к луку	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1	1
13	Спортивный блочный лук	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Спортивный классический лук	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Стабилизатор	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	3	2	3	2
16	Трубка для стрел	штук	на обучающегося	0	0	12	1	24	1	32	1
17	Трубка для стрел с наконечником	штук	на обучающегося	0	0	12	1	24	1	36	1
18	Хвостовик для стрел	штук	на обучающегося	0	0	20	1	100	1	150	1

Для спортивных дисциплин триатлон (I, II, III функциональные группы)

1	Велосипед гоночный	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	1	1	1	1
2	Велосипед хэндбайк	штук	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	1
3	Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	1	2	2
4	Запасные колеса	комплект	на обучающегося	0	0	1	2	1	2	1	1	1
5	Камеры к соответствующим покрышкам	комплект	на обучающегося	0	0	3	1	4	1	8	1	1
6	Коляска беговая	штук	на обучающегося	0	0	1	3	1	2	1	2	2
7	Монитор сердечного ритма	комплект	на обучающегося	0	0	0	0	1	3	1	2	2
8	Покрышка для различных условий	комплект	на обучающегося	0	0	3	1	4	1	8	1	1
9	Протез специализированный спортивный	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1	1

Требование к кадровому составу учреждения:

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников
Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту, утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

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