Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Псковской области
«Спортивная школа «Олимп»
(ГАУ ДО ПО «СШ «Олимп»)

П Р И К А З

27 февраля 2026 года **№ 34.6**

Псковский р-н, дер. Борисовичи

О внесении изменений
в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «армрестлинг»)

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2025 № 1163 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»), утвержденную приказом от 17.11.2025 № 584, согласно приложению к приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор А.А.Акавов

Приложение
к приказу от 27.02.2026 № 34.6

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»), утвержденную приказом от 17.11.2025 № 584

1. Таблицу № 1 «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки», (далее — Программа), изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

2. Таблицу № 2 «Объем Программы» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

3. Таблицу № 3 «Учебно-тренировочные мероприятия» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

4. Таблицу № 4 «Объем соревновательной деятельности» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

5. Таблицу № 10 «Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.

6. Таблицу № 11 «Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 6 к настоящим изменениям.

7. Таблицу № 12 «Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг» Программы, изложить в редакции согласно приложению № 7 к настоящим изменениям.

8. Таблицу № 13 «Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг» Программы изложить в редакции согласно приложению № 8 к настоящим изменениям.

9. Таблицу № 25 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки» Программы изложить в редакции согласно приложению № 9 к настоящим изменениям.

10. Таблицу № 26 «Обеспечение спортивным инвентарем» Программы изложить в редакции согласно приложению № 10 к настоящим изменениям.

11. Таблицу № 27 «Обеспечение спортивной экипировкой» Программы изложить в редакции согласно приложению № 11 к настоящим изменениям.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость, чел.
Этап начальной подготовки	не ограничивается	11	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

Приложение № 2
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина:
«армрестлинг»)

Таблица № 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года и последующие годы		До трех лет			Свыше трех лет и последующие годы			
	1й год	2й год	3й год	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год	не ограничивается	не ограничивается
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	10	12	18	20
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	520	520	624	936	1040

Приложение № 3
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Медицинские осмотры	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		
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		

Приложение № 4
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Приложение № 5
к изменениям, вносимым в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	8,2
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			0,7	0,5
1.3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			13	11
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			11	9
1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			-1	+1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	75
1.7	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			1	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			4	3
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			7	5
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			11	6
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			70	50
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			100	70
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	-
			1	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	2

2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			-2	0
2.9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			100	95
2.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			2	1
2.11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			1	

Приложение № 6
к изменениям, вносимым в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,2
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			1,7	1,4
1.3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			24	21
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	18
1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+3	+4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			11	7
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			15	10
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			27,0	16,0
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			140	100
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			180	120
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	-
			5	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+3	+4
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			5	4

3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин класс PIUH, класс PIU, класс PID, класс PIDH		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды –«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание

Приложение № 7
к изменениям, вносимым в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 12

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	12,0
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2,5	2,3
1.3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			33	30
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	28
1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+6	+7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			16	11
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			22	16
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			50,0	30,0
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			180	140
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			220	160
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	12
2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+6	+7
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			8	7

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание

Приложение № 8
к изменениям, вносимым в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Показатель норматива	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины класс PIUH				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,9
1.2	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени)	км	не менее	
			2,4	2,2
1.3	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			34	31
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	30
1.5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	см	не менее	
			+7	+7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин класс PIU, класс PID, класс PIDH				
2.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			17	12
2.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			23	17
2.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			55,0	33,0
2.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			190	150
2.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			230	170
2.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
2.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			+7	+8
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			9	8

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России»
	Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание

Приложение № 9
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Армстолы	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Брусья	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Вертикальный гриф	штук	на тренажерный зал	1
4.	Весы до 150 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Гантели (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24 ,26,28,30, 35 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Гантели (40 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гантели (45 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Гантели (50 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Гантели (55 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Гантели (60 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Гриф для штанги EZ-образный	штук	на тренажерный зал	1
13.	Гриф для штанги прямой (10, 15 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
14.	Гриф олимпийский (20 кг) (в комплекте с замками по 2.5 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
15.	Динамометр кистевой	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Диски для штанги (1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
17.	Замки для грифа штанги	штук	на тренажерный зал	4
18.	Канат	штук	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Магнезница	штук	на тренировочный спортивный зал	1

20.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
21.	Перекладина	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Подставка для грифов штанги напольная	штук	на тренажерный зал	1
23.	Подставка под ноги (механическая платформа для «армстола»)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Полустол для армрестлинга	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Пояс тяжелоатлетический (разного размера)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Ремни для силовых упражнений («TRX»)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
27.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	на тренировочный спортивный зал	2
28.	Рукоятки для тренажера	штук	на тренажерный зал	2
29.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
30.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Скамья «Скотта» (регулируемая)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Скамья горизонтальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	на тренажерный зал	1
34.	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	на тренировочный спортивный зал	1
35.	Скамья регулируемая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
36.	Стеллаж для гантелей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
37.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
38.	Стойка для дисков	штук	на тренажерный зал	2
39.	Стойка для штанги	штук	на тренажерный зал	1
40.	Тренажер «Горизонтальная тяга»	штук	на тренажерный зал	1
41.	Тренажер «Баттерфляй»	штук	на тренажерный зал	1
42.	Тренажер «Вертикальная тяга»	штук	на тренажерный зал	1
43.	Тренажер блочный регулируемый	штук	на тренажерный зал	1
44.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	на тренажерный зал	1
45.	Тренажер для тренировки пальцев рук	штук	на тренажерный зал	1
46.	Тренажер эллиптический	штук	на тренажерный зал	1

47.	Эспандер кистевой	штук	на тренировочный спортивный зал	5
48.	Эспандеры резиновые (разного сопротивления)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3

Приложение № 10
к изменениям, вносимым в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 26

Обеспечение спортивным инвентарем

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Магнезия	кг	на обучающегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1

Приложение № 11
к изменениям, вносимым в дополнительную
образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина: «армрестлинг»)

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Рукав для армрестлинга	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1