ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 г. № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 26.12.2025 № 3

Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг»)

Этап спортивной подготовки:
этап начальной подготовки
первого года обучения
Возраст обучающихся: 36 лет
Сроки реализации программы: 1 год

Разработчики:
тренер-преподаватель: И.В. Курятников

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина: «армрестлинг») Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1003 (далее – ФССП). Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека; умение выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность; приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Целями Программы является: физическая реабилитация; социальная адаптация и интеграция; укрепление и сохранение здоровья; воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять наиболее одаренных обучающихся;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Характеристика рабочей программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в составы спортивных сборных команд.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимися необходимых нормативов.

Программа имеет ряд отличительных особенностей: во-первых, предусматривает распределение обучающихся по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма спортсмена: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (Международная спортивная организация инвалидов - ISOD), с церебральным параличом

(Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-ISRA), обучающиеся на колясках (Международная спортивная федерация колясочников - ISMWSF); во-вторых, обеспечивает распределение обучающихся по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, на функциональные группы в зависимости от функциональных особенностей и степени поражения организма; в-третьих, обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные (спортивно-функциональные) классы (PIUH, PIU, PID, PIDH); в-четвертых, рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, включая спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании аббревиатуры PIUH, PIU, PID, PIDH, основаны на особенностях вида спорта. Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Программы отражает особенности подготовки обучающихся, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами образовательного процесса. Направленность образовательного процесса определена с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок, с учетом необходимости прохождения обучающимися физической реабилитации, а также социальной адаптации и интеграции; в Программе содержатся организационно-методические указания, годовой учебно-тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, технико-тактической, психологической подготовке.

В период реализации Программы осуществляется педагогическое воздействие (воспитательная работа), физкультурно-оздоровительная работа, направленные на укрепление здоровья, на физическую подготовку, на овладение основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг». Занятия по Программе способствуют освоению технико-тактических действий в соответствии с правилами соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «армрестлинг», изучению теоретических сведений.

Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. Возросший в последние годы интерес к различным новым видам спорта не обошел стороной и дисциплину «армрестлинг» спорта лиц с поражением ОДА. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта. Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность дисциплины «армрестлинг» расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению ее в программы различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, проведения соревнований по спорту лиц с поражением ОДА.

Во время поединка спортсмены подходят к столу и занимают стартовую позицию. Сначала спортсмены ставят локти на подлокотники, затем берут захват. Поединок начинается по команде рефери "Redy! Go!". Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении любой части руки от запястья до кончиков пальцев, а так же предплечья соперника с валиком, либо прохождение любой части руки от запястья до кончиков пальцев проекции валика.

Классификационная система в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплине «армрестлинг» состоит из четырёх классов:

1. PID. Спортсмены, постоянно передвигающиеся в инвалидной коляске, соревнующиеся сидя и имеющие определённые поражения. Основной критерий для определения спортсмену класса PID — невозможность опоры на обе нижние конечности.

2. PIU. Спортсмены, соревнующиеся стоя и имеющие определённые поражения. Спортсмены с ампутациями/недоразвитиями нижних конечностей в классе PIU могут соревноваться в протезах.

3. PIUH. Спортсмены, соревнующиеся стоя и имеющие определённые поражения.

4. PIDH. Спортсмены, постоянно передвигающиеся в инвалидной коляске, соревнующиеся сидя и имеющие определённые поражения верхних конечностей. Борьба проводится на здоровой руке, поражённая рука фиксируется (привязывается) к туловищу.

В группы для обучения по Программе зачисляются лица с 18 лет, имеющие медицинский допуск врача. Занимаясь армрестлингом, обучающиеся учатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовки первого года обучения

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание.

Численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки первого года обучения

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость, чел.
Этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)	1	36	1

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка в 1-й год – 6 часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Таблица №2

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	106
2	Специальная физическая подготовка	46
3	Участие в спортивных соревнованиях	-
4	Техническая подготовка	124
5	Тактическая подготовка	10
6	Теоретическая подготовка	10
7	Психологическая подготовка	10
8	Инструкторская и судейская практика	-
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
10	Общее количество часов в год	312

Таблица № 3

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 учебный год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Этап начальной подготовки первого года обучения, (НП-1)	Выходной	19.00-21.00	Выходной	19.00-21.00	Выходной	13.30-15.30	Выходной

Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации рабочей программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные;
- работа по индивидуальным планам.

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

Таблица № 4

Годовой учебно-тренировочный план для группы этапа начальной подготовки первого года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	106	9	8	9	9	9	8	10	9	8	9	8	10
Специальная физическая подготовка	46	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	124	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	10	10
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-
Теоретическая подготовка	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	10	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	1
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки:**	**≈ 120**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о

				спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков;
- создание условий для развития обучающихся в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- выполнение режима дня:
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях Учреждения воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Здесь важна особая согласованность тренера-преподавателя и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для обучающихся тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-	В течение года

		преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «О ценностях чистого спорта»	1 раз в год	Рассмотреть вопросы: - Что такое допинг и допинг-контроль - Исторический обзор проблемы допинга - Последствия допинга для здоровья - Допинг и зависимое поведение - Профилактика допинга - Как повысить результаты без допинга - Причины борьбы с допингом
	Теоретическое занятие «Формирование антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки и презентации. Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Практическое занятие	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса.

Целью плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в избранном виде спорта;
- 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;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;
- укреплять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года. Нормативы представлены в таблице № 8.

Таблица № 8

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 PIU, класс PID, класс PIDH				
1.1	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске	м	не менее	
			5	4
1.2	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах)	м	не менее	
			8	6
1.3	Удержание медицинбола массой 1 кг на вытянутых руках	с	не менее	
			12	7
1.4	Передвижение в коляске (без учета времени)	м	не менее	
			80	60
1.5	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени)	м	не менее	
			110	80
1.6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	-
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.8	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами)	см	не менее	
			-	+2
1.9	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не менее	
			97	92
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (15 с)	количество раз	не менее	
			3	2
1.11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий за 5 бросков)	количество раз	не менее	
			2	

Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие спортивного зала с возможностью установки специализированного оборудования для жима штанги лежа для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА обучающихся; обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Армстолы	штук	3
2.	Брусья	штук	1
3.	Вертикальный гриф	штук	1
4.	Весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменного веса (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Динамометр кистевой	штук	2
9.	Диски для штанги	комплект	4
10.	Канат	штук	1
11.	Магнезница	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Наклонная скамья для проработки бицепса	штук	1
14.	Перекладина	штук	1
15.	Подставка под ноги	штук	6
16.	Рама блочная регулируемая кроссовер	штук	1
17.	Ремни для силовых упражнений	штук	2
18.	Ремни для фиксации захвата рук	штук	2
19.	Рукоятки для тренажера (разного диаметра)	штук	2
20.	Секундомер	штук	1
21.	Скамейка гимнастическая	штук	1
22.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
23.	Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
24.	Скамья наклонная со стойками	штук	1
25.	Скамья регулируемая	штук	1
26.	Стеллаж для гантелей	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	2
28.	Стойка для дисков	штук	2
29.	Стойки для штанги	штук	1
30.	Тренажер блочный регулируемый	штук	1
31.	Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей	штук	3
32.	Тренажер для тренировки мышц спины	штук	1
33.	Штанга	штук	4
34.	Эспандер кистевой	штук	5
35.	Эспандеры резиновые	комплект	3