



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 85234

от "5 февраля 2026"

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

"15" декабря 2025 г.

г. Москва

№

1164

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «15» *декабря* 2025 г. № *1164*

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»**

I. Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру и содержание:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА») (далее – ФССП).

1.2.2. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивными дисциплинами вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приложение № 2 к ФССП).

1.2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение № 3 к ФССП).

1.2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:
учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (приложение № 4 к ФССП);

спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности (приложение № 5 к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного

процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 6 к ФССП).

1.2.6. Календарный план воспитательной работы.

1.2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приложение № 10 к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки,

в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. 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 поражением ОДА», а также общих знаний об антидопинговых правилах;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

прохождение физической реабилитации и абилитации: осуществление коррекции основного дефекта, предупреждение вторичных нарушений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, а также социальную адаптацию и интеграцию;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

знание антидопинговых правил;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

прохождение углубленной физической реабилитации и абилитации: осуществление коррекции основного дефекта за счет расширения физических возможностей, средств и методов, предупреждение вторичных нарушений, дальнейшее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, а также социальную адаптацию и интеграцию;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

прохождение углубленной физической реабилитации и абилитации: осуществление коррекции основного дефекта за счет расширения физических возможностей, средств и методов, предупреждение вторичных нарушений, дальнейшее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, а также социальную адаптацию и интеграцию;

соблюдение антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

прохождение углубленной физической реабилитации и абилитации: осуществление коррекции основного дефекта за счет расширения физических возможностей, средств и методов, предупреждение вторичных нарушений, дальнейшее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, а также социальную адаптацию и интеграцию;

соблюдение антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

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

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своих наименованиях слова и словосочетания «академическая гребля» (далее – академическая гребля), «бадминтон» (далее – бадминтон), «баскетбол на колясках» (далее – баскетбол на колясках), «биатлон» (далее – биатлон), «бочча» (далее – бочча), «велоспорт - трек» (далее – велоспорт-трек), «велоспорт - шоссе» (далее – велоспорт-шоссе), «волейбол сидя» (далее – волейбол сидя), «горнолыжный спорт» (далее – горнолыжный спорт), «гребля на байдарках и каноэ» (далее – гребля на байдарках и каноэ), «дартс» (далее – дартс), «конный спорт» (далее – конный спорт), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика - бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции 800 м, 1 500 м, 5 000 м, 10 000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика - метание булавы», «легкая атлетика - метание диска», «легкая атлетика - метание копья» и «легкая атлетика - толкание ядра» (далее – легкая атлетика - метания), «легкая атлетика - прыжок в высоту», «легкая атлетика - прыжок в длину», (далее – легкая атлетика - прыжки), «лыжные гонки» (далее – лыжные гонки), «настольный теннис» (далее – настольный теннис), «парусный спорт» (далее – парусный спорт), «пауэрлифтинг» (далее – пауэрлифтинг), «плавание» (далее – плавание), «пулевая стрельба» (далее – пулевая стрельба), «регби на колясках» (далее – регби на колясках), «сноуборд» (далее – сноуборд), «спортивное ориентирование» (далее – спортивное ориентирование), «стендовая стрельба» (далее – стендовая стрельба), «стрельба из лука» (далее – стрельба из лука), «танцы на колясках» (далее – танцы на колясках), «теннис на колясках» (далее – теннис на колясках), «фехтование» (далее – фехтование), «футбол ампутантов» (далее – футбол ампутантов), «хоккей - следж» (далее – хоккей-следж), «шахматы» (далее – шахматы), «шашки» (далее – шашки), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных

дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА.

8. Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Распределение обучающихся на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

9. 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.

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

В спортивной дисциплине академическая гребля «III функциональная группа» группа может состоять из обучающихся с физическими поражениями ОДА и обучающихся без физических поражений ОДА, но обучающихся без физических поражений ОДА не должно быть более 20% от общего количества обучающихся в группе.

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

11. 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 по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц

с поражением ОДА» проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию: на коррекцию основного дефекта, профилактику вторичных нарушений, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

12. 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.

13. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

15. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

16.1. 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 (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), действует до 01.03.2026, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), действует до 01.03.2026, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023,

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), действует до 01.03.2026, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), действует до 01.09.2028 (далее – приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

В целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях обучающихся с поражением ОДА могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом № 191н.

17. Требования к материально-техническим условиям реализации

этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного зала;

наличие помещения с возможностью установки специализированного оборудования для спортивной дисциплины пауэрлифтинг;

наличие искусственного или природного водоема (канала) с эллингом и помещением для ремонта лодок для спортивных дисциплин: академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ;

наличие лыжной трассы, стрельбища и лыже-роллерной трассы для спортивной дисциплины биатлон;

наличие лыжной трассы и (или) лыже-роллерной трассы, оборудованной для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной дисциплине лыжные гонки;

наличие велотрека для спортивной дисциплины велоспорт-трек;

наличие горнолыжной трассы для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;

наличие площадки для спортивной дисциплины конный спорт;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания;

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

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

наличие эллинга для хранения судов для спортивной дисциплины парусный спорт;

наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины плавание;

наличие тира для спортивной дисциплины пулевая стрельба;

наличие трассы для сноуборда для спортивной дисциплины сноуборд;

наличие стрелкового стенда для спортивной дисциплины стендовая стрельба;

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

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

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

наличие тренировочного футбольного поля для спортивной дисциплины

футбол ампутантов;

наличие хоккейной площадки для спортивной дисциплины хоккей-следж;

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

наличие помещения, оборудованного для спортивной дисциплины дартс;

наличие раздевалок, душевых;

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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

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

² С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

18.2. 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.

18.3. 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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» февраля 2025 г. № 1164

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины академическая гребля				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1
			II	1
			I	1
Для спортивной дисциплины бадминтон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины биатлон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		1
Для спортивной дисциплины велоспорт-трек				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	12	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1
			II	
			I	

Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	12	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины волейбол сидя				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	4
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	3
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины дартс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	6
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	6
			II	5
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	3
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Для спортивной дисциплины конный спорт				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	0
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	2

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины парусный спорт				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	18	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	4
			II	3
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины 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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	1
			II	1
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины регби на колясках				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	14	I	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16		3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17		2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18		1
Для спортивной дисциплины сноуборд				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	III	4
			II	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование				
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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	11	III	4
			II	3
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	II	2
			I	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	II	2
			I	2
Для спортивной дисциплины теннис на колясках				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины фехтование				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	3
			II	2
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	III	3
			II	2
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины футбол ампутантов				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	8
			II	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	16	III	6
			II	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	6
			II	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	III	6
			II	5
Для спортивной дисциплины хоккей-следж				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	5
			II	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4
			II	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	3
			II	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	2
			II	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	III	2
			II	2
			I	1

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом

Минспорта России

от «15» *января* 2025 г. № 164

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивными дисциплинами вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>Типы поражений опорно-двигательного аппарата</p> <p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые</p>	<p>Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации</p> <p>Академическая гребля: «PR1».</p> <p>Бадминтон: «WH1», «WH2».</p> <p>Баскетбол на колясках: «1.0», «1.5», «2.0», «2.5».</p> <p>Бочка: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H1», «H2», «H3», «H4», «T1».</p> <p>Волейбол сидя: «VS1».</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW10», «LW11».</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: «KL1», «VL1».</p> <p>Дартс: «W1».</p> <p>Конный спорт: «Grade1», «Grade2».</p> <p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки - метания, легкая атлетика - прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72».</p>

		<p>последствия полимиелита, 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.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100» – «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	<p>Льжные гонки и биатлон: «LW10», «LW10.5», «LW11», «LW11.5», «LW12».</p> <p>Настольный теннис: «1», «2», «3», «4».</p> <p>Парусный спорт: «1».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4».</p> <p>Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C».</p> <p>Регби на колясках: «0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5».</p> <p>Спортивное ориентирование: «O1»-«O3» («P»).</p> <p>Стендовая стрельба: «SG-S».</p> <p>Стрельба из лука: «W1», «W2».</p> <p>Танцы на колясках: «SC1», «SD1», «L&F1».</p> <p>Теннис на колясках: «Quad Class», «Open Class».</p> <p>Фехтование: «Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или агетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский</p>	<p>Академическая гребля: «PR2».</p> <p>Бадминтон: «SL3».</p> <p>Баскетбол на колясках: «3.0», «3.5», «4.0».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «H4», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3».</p> <p>Волейбол сидя: «VSI».</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW1», «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9 - 1», «LW12».</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: «KL2»,</p>

<p>потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых 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».</p> <p>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, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия</p>	<p>«VL2».</p> <p>Дартс: «W2».</p> <p>Конный спорт: «Grade3», «Grade4».</p> <p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62».</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW2», «LW3», «LW5/7», «LW9», «LW12».</p> <p>Настольный теннис: «5», «6», «7», «8».</p> <p>Парусный спорт: «2», «3», «4», «5», «6».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p> <p>Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH1-B», «SH2-B», «SH2-C»</p> <p>Сноуборд: «SB-LL1», «SB-UL».</p> <p>Спортивное ориентирование: «O1»-«O3» («P»).</p> <p>Стендовая стрельба: «SG-L».</p> <p>Стрельба из лука: «W2», «Standing class».</p> <p>Танцы на колясках: «SC2», «SD2», «L&F2».</p> <p>Теннис на колясках: «Open Class».</p> <p>Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</p> <p>Футбол ампутантов: «An Amputee», «Les Autres».</p> <p>Хоккей-следж: «IH».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир A».</p>
---	---	--

		<p>в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
<p>III</p> <p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>		<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100» – «b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия)</p>	<p>Академическая гребля: «PR3».</p> <p>Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6».</p> <p>Баскетбол на колясках: «4.0», «4.5».</p> <p>Велоспорт-трек и велоспорт-шоссе: «C4», «C5».</p> <p>Волейбол сидя: «VS2».</p> <p>Горнолыжный спорт: «LW4», «LW6/8», «LW9-2».</p> <p>Гребля на байдарках и каноэ: «KL3», «VL3».</p> <p>Дартс: «ST».</p> <p>Конный спорт: «Grade5».</p> <p>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: «TF37-38», «TF43-44», «T47», «F57», «TF63», «TF64».</p> <p>Лыжные гонки и биатлон: «LW4», «LW6», «LW8», «LW9».</p> <p>Настольный теннис: «9», «10».</p> <p>Парусный спорт: «7».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM9», «S/SM10».</p> <p>Пулевая стрельба: «SH1-A», «SH2-A».</p> <p>Сноуборд: «SB-LL2», «SB-UL».</p> <p>Спортивное ориентирование: «O1»-«O3» («P»), «O4»-«O6» («O»).</p> <p>Стеновая стрельба: «SG-U», «SG-L».</p> <p>Стрельба из лука: «Standing class».</p>

	<p>одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («S75000», «S75010», «S75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («S730.343», «S750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	<p>Теннис на колясках: «Open Class».</p> <p>Фехтование:</p> <p>«Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</p> <p>Футбол ампутантов: «An Amputee», «Les Autres».</p> <p>Хоккей-следж: «H».</p> <p>Шахматы и шашки: «турнир А».</p>
--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s740», «s75000», «s75010», «s75020», «S730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограниченный жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«PR1», «PR2», «PR3» – спортивные классы в спортивной дисциплине академическая гребля, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной Федерации гребного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

«1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5», «4.0», «4.5» – спортивные классы в спортивной дисциплине баскетбол на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации баскетбола на колясках, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

«H1», «H2», «H3», «H4», «T1», «H5», «T2», «C1», «C2», «C3», «C4», «C5» – спортивные классы в спортивных дисциплинах велоспорт-трек и велоспорт-шоссе, установленные в соответствии с классификационными правилами

Международного союза велосипедистов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«VS1», «VS2» – спортивные классы в спортивной дисциплине волейбол сидя, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной Федерации пара волейбола, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

«KL1», «VL1», «KL2», «VL2», «KL3», «VL3» – спортивные классы в спортивной дисциплине гребля на байдарках и каноэ, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации каноэ, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«W1», «W2», «ST» – спортивные классы в спортивной дисциплине дартс, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной Федерации дартса, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«Grade1», «Grade2», «Grade3», «Grade4», «Grade5» – спортивные классы в спортивной дисциплине конный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации конного спорта, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10» – спортивные классы в спортивной дисциплине настольный теннис, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации настольного тенниса,

позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7» – спортивные классы в спортивной дисциплине парусный спорт, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной Федерации парусного спорта, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-A», «SH2-B», «SH2-C», «SH2-A» – спортивные классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SB-LL2», «SB-UL», «SB-LL1» – спортивные классы в спортивной дисциплине сноуборд, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5» – спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной Федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«O1»-«O3» («P»), «O4»-«O6» («O») – спортивные классы в спортивной дисциплине спортивное ориентирование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации спортивного ориентирования, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«SG-S», «SG-L», «SG-U» – спортивные классы в спортивной дисциплине стендовая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо

с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«W1», «W2», «Standing class» – спортивные классы в спортивной дисциплине стрельба из лука, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной Федерации стрельбы из лука, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

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

«Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category C)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)» – спортивные классы в спортивной дисциплине фехтование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации колясочников и ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«An Amputee», «Les Autres» – спортивные классы в спортивной дисциплине футбол ампутантов, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации футбола ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

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

«Турнир А» – спортивный класс в спортивных дисциплинах шахматы и шашки, установленный в соответствии с классификационными правилами Международной Федерации шахмат для лиц с ограниченными возможностями здоровья, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Приложение № 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» декабря 2025 г. № 1164

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	
Для спортивной дисциплины академическая гребля							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	832-936
Для спортивной дисциплины бадминтон							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	416-468	468-624	624-728	728-832	832-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	14-16	15-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	728-832	780-832	832-936
Для спортивной дисциплины биатлон							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-18	14-21	16-24	18-26
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-936	728-1092	832-1248	936-1352
Для спортивной дисциплины бочча							
Количество часов в неделю	4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	15-20
Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780	780-1040
Для спортивных дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе							
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-12	12-14	15-16	18-19	19-20
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	780-832	936-988	988-1040
Для спортивной дисциплины волейбол сидя							
Количество часов в неделю	4-7	6-9	8-10	10-12	12-14	14-16	15-30

Общее количество часов в год	208-364	312-468	416-520	520-624	624-728	728-832	780-1560
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-14	14-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-728	728-832	832-936	936-1248
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ							
Количество часов в неделю	4,5-6	8-10	10-12	12-14	14-16	14-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	416-520	520-624	624-728	728-832	728-832	832-936
Для спортивной дисциплины дартс							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16	16-18	18-20
Общее количество часов в год	208	312-416	416-520	520-624	728-832	832-936	936-1040
Для спортивной дисциплины конный спорт							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-20	21-22
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-1040	1092-1144
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкая атлетика»							
Количество часов в неделю	4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-20	20-22	22-24
Общее количество часов в год	234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144	1144-1248
Для спортивной дисциплины лыжные гонки							
Количество часов в неделю	4-6	5-8	8-10	10-18	14-21	16-24	18-26
Общее количество часов в год	208-312	260-416	416-520	520-936	728-1092	832-1248	936-1352
Для спортивной дисциплины 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
Для спортивной дисциплины парусный спорт							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг							
Количество часов в неделю	5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16	16-18
Общее количество часов в год	260-312	312-416	416-520	468-520	624-728	728-832	832-936
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144
Для спортивной дисциплины регби на колясках							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество часов в год	234-312	321-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144
Для спортивной дисциплины сноуборд							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	208-312	312-416	416-520	520-728	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование							
Количество часов в неделю	4,5-6	9-10	9-12	12-15	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	468-520	468-624	624-780	780-936	780-936	936-1040
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	14-16	16-18	20-22	24-26
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	728-832	832-936	1040-1144	1248-1352
Для спортивной дисциплины стрельба из лука							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144
Для спортивной дисциплины танцы на колясках							
Количество часов в неделю	4-6	6	6-9	9-10	10-12	11-14	14-16
Общее количество часов в год	208-312	312	312-468	468-520	520-624	572-728	728-832
Для спортивной дисциплины теннис на колясках							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22

Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	1040-1144
Для спортивной дисциплины фехтование							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	18-21	24
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	936-1032	1248
Для спортивной дисциплины футбол ампутантов							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-936	936-1040
Для спортивной дисциплины хоккей-следж							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-18	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-936	936-1144
Для спортивной дисциплины шахматы							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	832-936	936-1040	1040-1144
Для спортивной дисциплины шашки							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-14	16-18	20-22	20-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-728	832-936	1040-1144	1040-1144

Приложение № 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» декабря 2025 г. № 1164

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия
по профилактическим медицинским осмотрам**

№ 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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	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		

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом Минспорта
России

от «15» декабря 2025 г. № 1164

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины академическая гребля				
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	-	2	3	5
Основные	-	1	2	4
Для спортивной дисциплины бадминтон				
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках				
Контрольные	1	3	5	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	2	2	4
Для спортивной дисциплины биатлон				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	3
Для спортивной дисциплины бочча				
Контрольные	2	2	1	1
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины велоспорт-трек				
Контрольные	2	4	8	10
Отборочные	-	5	6	8
Основные	-	3	4	6
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе				
Контрольные	2	4	8	10
Отборочные	-	5	6	8
Основные	1	3	4	6
Для спортивной дисциплины волейбол сидя				
Контрольные	2	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	5

Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт				
Контрольные	1	1	2	4
Отборочные	-	2	2	6
Основные	-	1	1	2
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины дартс				
Контрольные	1	2	3	3
Отборочные	1	2	3	2
Основные	-	2	1	3
Для спортивной дисциплины конный спорт				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	1	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «легкая атлетика»				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	2	2	3
Для спортивной дисциплины парусный спорт				
Контрольные	2	4	6	8
Отборочные	-	1	2	4
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Контрольные	2	2	1	1
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины плавание				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба				
Контрольные	3	5	5	6
Отборочные	-	2	4	4
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины регби на колясках				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	3	1	2
Для спортивной дисциплины сноуборд				
Контрольные	1	1	2	2

Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование				
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	-	2	3	5
Основные	-	3-6	5-9	7
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	-	1	2	4
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины стрельба из лука				
Контрольные	3	2	3	3
Отборочные	-	2	4	4
Основные	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины танцы на колясках				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	2
Для спортивной дисциплины теннис на колясках				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	3	4	6
Для спортивной дисциплины фехтование				
Контрольные	2	4	4	5
Отборочные	-	4	4	5
Основные	-	2	2	2
Для спортивной дисциплины футбол ампутантов				
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1
Для спортивной дисциплины хоккей-следж				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	3	4
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины шахматы				
Контрольные	2	2	4	1
Отборочные	-	2	4	4
Основные	-	2	2	5
Для спортивной дисциплины шашки				
Контрольные	2	3	3	1
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	2	3	6

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» декабря 2025 г. № 1164

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	35-44	20-25	12-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8-12	18-25	40-50	42-55
3.	Техническая подготовка (%)	25-30	23-30	15-20	10-15
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	3-5	3-7	5-11
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	2-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	3-5	4-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	3-6	4-8	4-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	0-5	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-8	5-10	10-12
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	18-24	12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	17-23	16-20	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	35-45	35-45
4.	Тактическая подготовка (%)	2-4	5-7	6-8	8-10

5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	4-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-3	0-6	0-9
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	6-8	8-10
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-35	20-25	15-20	7-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8-14	12-20	20-25	23-30
3.	Техническая подготовка (%)	28-33	23-27	23-27	18-22
4.	Тактическая подготовка (%)	3-7	8-12	13-17	18-22
5.	Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	5-7	5-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	3-4	5-7	5-12
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	3-8	8-10	8-12
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-3	0-6	0-8	0-10
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-4	4-6	6-8	8-12
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-48	22-21	17-24	15-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	24-27	26-30	26-30
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	24-29	24-30	20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	4-6	6-8	8-10
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	0-2	1-3	1-3
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-4	3-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10

8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-5	4-6	4-8
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17	13-17	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30	27-31	29-33
4.	Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21	20-24	19-23
5.	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10	5-9	6-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10	7-11	7-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	4-5	5-9	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9	6-10	8-12
Для спортивных дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-50	35-42	25-32	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33-37	40-47	45-57	63-67
3.	Техническая подготовка (%)	10-15	13-20	13-20	8-15
4.	Тактическая подготовка (%)	0-3	1-4	1-6	3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	1-3	1-4	1-4	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-4	2-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	0-4	2-7	4-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	2-6

Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-30	8-20	6-8	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-30	18-24	22-29	20-24
3.	Техническая подготовка (%)	20-22	20-25	20-25	8-12
4.	Тактическая подготовка (%)	4-5	8-10	9-12	9-12
5.	Психологическая подготовка (%)	4-5	6-10	8-10	8-11
6.	Теоретическая подготовка (%)	4-5	8-10	8-10	9-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-8	8-10	10-12	14-16
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-6	4-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-5	3-7
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	31-37	28-32	23-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	29-35	32-38	33-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	3-5	6-10	8-12
4.	Техническая, тактическая подготовка (%)	20-25	17-23	13-17	16-20
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	1-3	1-3	1-3
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6	0-8
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-7	3-7	5-9	6-8
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-48	36-45	34-40	26-34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-18	16-22	23-27	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	18-25	14-22	12-16	10-12
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-4	2-4

5.	Психологическая подготовка (%)	1-3	2-3	4-5	4-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	3-4	4-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-6	4-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-4	5-9
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	14-18	10-16	10-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-17	15-21	20-31	20-28
3.	Техническая подготовка (%)	31-47	35-48	39-50	40-55
4.	Тактическая подготовка (%)	1-5	1-3	1-4	1-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	6-8	5-10	8-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	4-6	5-10	6-11
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	20-24	15-19	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	28-34	32-40	35-46
3.	Техническая подготовка (%)	13-22	25-30	25-30	20-27
4.	Тактическая подготовка (%)	13-22	15-18	10-15	5-10
5.	Психологическая подготовка (%)	1-3	2-5	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	3-6	4-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	2-4	3-5

8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	4-6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48	30-44	20-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36	28-45	30-50
3.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	18-24	20-35
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	24	4-6	4-8	8-12
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-8	5-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	4-8
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-48	27-31	18-22	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	21-23	24-26	26-30	26-30
3.	Техническая подготовка (%)	16-20	24-28	24-30	20-24
4.	Тактическая подготовка (%)	1-4	4-6	6-8	8-10
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	0-2	1-3	1-3
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-4	3-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-5	4-6	4-8
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50	30-35	25-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36	30-43	35-46
3.	Техническая подготовка (%)	30-38	21-33	18-28	18-28
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4	4-6	4-9
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	2-6	2-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	4-5	4-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-5	2-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-6	2-8
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	35-40	21-32	14-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	23-28	32-44	34-48
3.	Техническая подготовка (%)	10-20	13-23	15-25	14-25
4.	Тактическая подготовка (%)	6-10	11-15	12-17	14-19
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-5	1-5	1-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-7	5-8	5-10	5-10
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-4	3-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-5	4-6	5-8	5-8

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	20-24	15-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	35-40	36-45	40-55
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	28-32	27-31	23-27
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
5.	Психологическая подготовка (%)	0-1	1-3	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	3-5	4-6	5-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-4	2-4	3-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	3-5	4-8
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30	15-24	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21	22-26	27-31
3.	Техническая подготовка (%)	35-40	31-35	28-32	26-30
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7	2-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-4	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4	0-5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32	18-23	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25	24-29	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27	21-25

4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-4	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-6	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-32	17-22	15-18	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-22	20-24	26-30	31-35
3.	Техническая подготовка (%)	33-37	30-34	27-31	25-29
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8	3-7	2-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	1-3	2-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25	16-20	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27	28-32	31-35
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	25-29	23-27	21-25
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5

7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-4	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-54	37-41	28-32	22-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-44
3.	Техническая подготовка (%)	13-17	17-25	20-27	20-29
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-5	3-6
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-4	2-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	2-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	1-5	2-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-5	4-7
Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	46-53	33-44	24-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	27-36	35-43	44-55
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	16-25	14-20	10-15
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-5	3-6
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	1-4	2-5	3-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	3-5	3-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-4	2-5	2-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	2-5	3-7

Для спортивной дисциплины сноуборд (II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	25-30	19-26	17-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	23-34	23-34	26-38
3.	Техническая подготовка (%)	20-27	27-35	28-33	26-30
4.	Тактическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-5	4-5
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	2-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-4	2-5	3-6	3-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-7	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	4-8	4-8
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-49	30-40	13-20	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-10	8-20	12-20	15-25
3.	Техническая подготовка (%)	20-34	16-30	17-34	20-28
4.	Тактическая подготовка (%)	3-7	4-8	4-8	3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	5-7	5-8	8-9	9-10
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	5-9	7-11	9-15
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-5	5-18	10-25	10-32
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	3-6	4-8
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	5-54	37-41	28-32	22-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-44
3.	Техническая подготовка (%)	13-17	17-21	20-24	20-24

4.	Тактическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-4	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	2-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	2-4	3-5	3-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	1-6	2-8
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-57	38-42	28-32	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	27-33	30-42	40-55
3.	Техническая подготовка (%)	14-18	16-20	14-18	12-15
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	2-5	3-7
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-4	1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	2-4	3-5	3-6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	2-5	2-6
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I, II функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-35	20-25	13-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	25-35	28-40	30-45
3.	Техническая подготовка (%)	30-38	26-34	22-30	18-27
4.	Тактическая подготовка (%)	1-6	8-12	10-14	10-14
5.	Психологическая подготовка (%)	1-4	2-5	3-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	9-12	11-15	13-17	14-17

7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	3-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-6	4-8	6-8
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-45	25-35	20-30	13-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-33	32-36	35-43	42-46
3.	Техническая подготовка (%)	20-25	22-28	24-30	25-32
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2	2-3	2-4	3-5
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	2-5	2-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-4	2-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	1-4	1-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	3-7
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-45	27-38	12-16	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8-17	11-20	23-27	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	20-30	21-31	28-40	25-38
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	1-4	1-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	1-5	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	2-7	1-5	1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-5	2-6	4-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	4-6	5-9
Для спортивной дисциплины футбол ампутантов (II, III функциональные группы, мужчины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	16-26	14-16	12-14	19-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	8-11	14-16	18-20
3.	Техническая подготовка (%)	30-40	30-40	26-30	20-26
4.	Тактическая подготовка (%)	8-10	10-16	12-14	12-18
5.	Психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	2-4	1-3
6.	Теоретическая подготовка (%)	4-8	3-5	4-6	2-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-12	6-8	8-10	8-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2-4	2-4	4-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-26	22-28	18-22	12-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	22-28	20-26	22-26
3.	Техническая подготовка (%)	25-35	24-30	20-24	18-30
4.	Тактическая подготовка (%)	3-10	8-12	10-14	12-16
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	2-5	3-8	6-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-8	5-10	6-12

Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	8-14	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-6	4-9	4-6
3.	Техническая подготовка (%)	25-35	20-30	20-28	18-26
4.	Тактическая подготовка (%)	20-27	20-30	15-25	15-25
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	4-6	8-11
6.	Теоретическая подготовка (%)	30-40	15-25	15-25	10-25
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	7-12	12-25	15-40
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-6	4-8
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	8-14	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-6	4-9	4-6
3.	Техническая подготовка (%)	25-35	20-30	20-28	18-26
4.	Тактическая подготовка (%)	20-27	20-30	15-25	15-25
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	4-6	8-11
6.	Теоретическая подготовка (%)	30-40	15-25	15-25	10-25
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-6	7-12	12-25	15-40
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	3-6	4-8

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» *декабря* 2025 г. № *1164*

**Нормативы общей физической 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 академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на животе. Тяга снаряда весом 5 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на животе на скамье. Тяга штанги (не менее 80% от собственного веса)	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 2	
5.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 50,0	
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени		
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 4	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 15,0	
2.	Бег на 400 м	без учета времени		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее 4	
5.	И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	

Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 конусами	без учета времени	
2.	Бег на коляске 200 м	без учета времени	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 12
4.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстоянии)	количество раз	не менее 1
6.	И.П. – сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами	без учета времени	
2.	Бег на коляске 200 м	без учета времени	
3.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя или сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины биатлон (II, III функциональные группы)			
1.	Челночный бег 3x10 м	без учета времени	
2.	Бег на 400 м	без учета времени	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 3
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола (1 кг) вперед, затем назад (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель (10 попыток)	количество мячей, попавших в цель	не менее 5
2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1

3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки (10 попыток)	количество раз	не менее 4
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 конусами	без учета времени	
2.	Бег на коляске 400 м	без учета времени	
3.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках	количество раз	не менее 5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	не менее 4
5.	Бег на коляске 60 м	без учета времени	
Для спортивных дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – стоя на одной ноге. Удержание равновесия с закрытыми глазами	с	не менее 5,0
2.	Бег на 600 м	без учета времени	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 5
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 5
5.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками	м	не менее 4
6.	Бег на 60 м	без учета времени	
Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя на полу. Подбросить и поймать волейбольный мяч, высота подброса около 2 м	количество раз	не менее 10
2.	И.П. – сидя на полу. Перемещение направо-налево, вперед-назад. Визуальная оценка координации	без учета времени	
3.	И.П. – сидя на полу. Высота подъема одной, двух рук	см	на максимальную высоту
4.	И.П. – сидя на полу. Бросок волейбольного мяча в стену с расстояния 2 м, ловля мяча после отскока от стены (в координации)	количество раз	не менее 10
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат на колясках 30 м	без учета времени	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами, расстояние между конусами 4-5 м	без учета времени	
3.	Прокат на колясках 60 м	без учета времени	
4.	Прокат на коляске 400 м	без учета времени	
5.	И.П. – в упоре на коленях. Отжимания	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное

Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 30 м	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	без учета времени	
3.	Бег на 60 м	без учета времени	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с места с одной на другую ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Бег на 800 м	без учета времени	
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимание на руках (руке) (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное
8.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
9.	И.П. – стоя на правой ноге. Приседание на правой ноге, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное
10.	И.П. – стоя на левой ноге. Приседание на левой ноге, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя. Маховые движения рук	с	не менее 90,0
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом 5 кг	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее 5
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее 12
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее 4
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 90,0
2.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)	количество раз	не менее 3
3.	И.П. – стоя или сидя на коляске. Вращения на двух ногах (на коляске) вокруг своей оси, глаза открыты, после остановки пройти (проехать) по прямой ровно	без учета времени	

4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (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 менее	
			1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (I функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег 400 м	без учета времени		
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м	без учета времени		
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I функциональная группа)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 конусами (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени		
3.	И.П. – сидя. Одновременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	мин	не менее	
			1	
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации)	количество раз	не менее	
			3	
5.	Бег на колясках 30 м	без учета времени		
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)				
1.	Челночный бег 3x10 м	без учета времени		
2.	Бег на 400 м	без учета времени		
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	
5.	И.П. – стоя. Одновременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	мин	не менее	
			1	

Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 конусами	без учета времени	
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более 25,0
3.	Бег на колясках 100-150 м (в зависимости от степени поражения ОДА)	без учета времени	
4.	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 функциональные группы)			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 45,0
2.	Бег 100-200 м (в зависимости от степени поражения ОДА)	без учета времени	
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	мин	не менее 1
4.	Подъем в сед из положения лежа	количество раз	не менее 15 10
5.	Бег на 30 м	с	не более 15,0
6.	Бег змейкой между 5 фишками	без учета времени	
7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее 3
9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в трехметровом квадрате (за 1 мин)	количество раз	не менее 5
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя на гимнастическом мяче. Удержание баланса, не касаясь ногами пола (за максимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	Бег или бег на колясках 400 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4

2.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
			5	–
3.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			–	5
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			10,0	–
6.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			–	10,0
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	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	45,0
2.	Бег на 400 м	без учета времени		
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	без учета времени		
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 пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы, «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C»)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	
2.	И.П. – сидя или стоя. Разведение рук в стороны с гантелями 1 кг	количество раз	не менее	
			10	

3.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (90х90 см) на стене, высота по центру 1,5 метра (5 попыток)	количество попаданий	не менее
			2
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи или пола	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг), вытянутыми руками вперед	с	не менее
			20,0
6.	И.П. – сидя или стоя. Удержание гантели (1 кг) одной рукой	с	не менее
			30,0
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее
			15
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы, спортивный класс SH-2)			
1.	И.П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки (рука) на груди	с	не менее
			5
2.	И. П. – стоя, приседания	количество раз	не менее
			10
3.	И.П. – стоя или сидя в коляске. Вращения на двух ногах или на коляске вокруг своей оси (3 оборота), глаза закрыты, после остановки пройти (проехать) по прямой	м	не менее
			2
4.	И. П. – лежа на спине. Поочередное поднимание ног	с	не менее
			20,0
5.	Прыжок в длину с места	м	максимальное
6.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (90х90 см) на стене, высота по центру 1,5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее
			2
7.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (от груди) (максимально)	количество раз	не менее
			1
8.	И.П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг), вытянутыми вперед руками	с	не менее
			20,0
9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее
			15
Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа, «0,5»-«1,5»)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами на расстоянии 1,5 м между друг другом (за минимальное время)	с	не менее
			15,0
2.	Бег на коляске вокруг площадки (28х15 м) по внешнему кругу 10 мин	количество кругов	не менее
			10
3.	И.П. – сидя. Жим-наклонного грифа 10 кг	количество раз	не менее
			3

4.	Челночный бег 3x15 м (за минимальное время)	с	не менее 3,0
5.	И. П. – сидя. Бросок мяча для регби на колясках (на максимальное расстояние)	см	не менее 90
Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа, «2,0»-«3,5»)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами на расстояние 1,5 м между друг другом (за минимальное время)	с	не менее 12,0
2.	Бег на коляске вокруг площадки (28x15 м) по внешнему кругу 10 мин	количество кругов	не менее 12
3.	И.П. – сидя. Жим наклонного грифа 10 кг	количество раз	не менее 6
4.	Челночный бег 3x15 м	с	не менее 28,0
5.	И.П. – сидя. Бросок мяча для регби на колясках (на максимальное расстояние)	см	не менее 140
Для спортивной дисциплины сноуборд (II, III функциональные группы)			
1.	Челночный бег 3x10 м	без учета времени	
2.	Бег на 400 м	без учета времени	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 5
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (в координации, на максимальную высоту)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)			
1.	Преодоление дистанции 500 м	без учета времени	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски	количество раз	максимальное
4.	Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75 м	без учета времени	
5.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	
2.	И.П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 5,0
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)			
1.	Бег (ходьба) на 200 м или бег (передвижение) на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на животе (максимальное)	количество раз	не менее 5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен	количество раз	максимальное
4.	Метание теннисного мяча в цель ведущей рукой, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	количество попаданий	не менее 4
5.	Выкруты руками назад и вперед, держа в руках гимнастическую скакалку (расстояние между руками)	см	не выйти за границы диапазона от 80 до 120 см
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками (от груди и из-за головы) (на максимальное расстояние)	см	не менее 60
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Поворот на коляске направо (90°)	количество раз	не менее 4
4.	И.П. – сидя. Поворот на коляске налево-направо (90°)	количество раз	не менее 4
5.	Упражнение: 1 – правая рука на пояс, 2 – левая рука на пояс, 3 – правая рука вниз, 4 – левая рука вниз, 5 – правая рука к плечу, 6 – левая рука к плечу, 7 – правая рука вниз, 8 – левая рука вниз. В медленном и быстром темпе	количество раз	не менее 2
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске вперед выполняется левой рукой, правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – сидя. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком. Движение на коляске назад выполняется левой рукой, правой рукой попеременно (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

3.	И.П. – сидя. Правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию	без учета времени	
4.	И.П. – сидя. Левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию	без учета времени	
5.	Упражнение: 1 – правая рука на пояс, 2 – левая рука на пояс, 3 – правая рука к плечу, 4 – левая рука к плечу, 5 – правая рука вверх, 6 – левая рука вверх, 7-8 – два хлопка, 1 – правая рука на плечо, 2 – левая рука на плечо, 3 – правая рука на пояс, 4 – левая рука на пояс, 5 – правая рука вниз, 6 – левая рука вниз, 7-8 пауза. Начать в медленном темпе, постепенно темп становится быстрее	количество раз	не менее
			2
6.	И.П. – сидя. Амплитудные наклоны корпуса направо – назад – налево – вперед и обратно. Движение «Волна» прямая и обратная (вперед и назад), в сторону прямая и обратная (направо и налево). Движение «Скрутка» (шея, грудь, поясница и обратно)	без учета времени	
7.	После предварительного прослушивания прохлопать мелодию: 2 медленных, 3 быстрых, 3 медленных хлопка	без учета времени	
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами	без учета времени	
2.	Бег на коляске 400 м	без учета времени	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
5.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			30,0
2.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	

3.	Кистевая динамометрия рабочей руки	кг	не менее	
			2	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
			6	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее	
			3	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди (I функциональная группа)	м	не менее	
			1	
7.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола двумя руками из-за головы (II, III функциональные группы)	м	не менее	
			1,5	
Для спортивной дисциплины футбол ампутантов (II, III функциональные группы)				
1.	Челночный бег или бег на костылях 3x10 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		–
2.	Бег или бег на костылях 300 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	–
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (в координации, на максимальную высоту)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (II, III функциональные группы)				
1.	Прокат «змейкой» на санях по льду между 5 конусами	без учета времени		
2.	И.П. – сидя. Имитация отталкивания клюшками со спортивными жгутами	без учета времени		
3.	И.П. – лежа на спине. Поднимание медицинбола (1 кг) вверх на прямые руки от груди	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя	количество раз	не менее	
			3	
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях	количество раз	не менее	
			3	
6.	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола руками из-за головы вперед (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее	
			5	
2.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины шашки (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее	
			5	
2.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«И.П.» – исходное положение;

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A» – спортивные классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5» – спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» *декабря* 2025 г. № *1164*

**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 академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	не менее 2	
2.	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга к груди снаряда весом 7 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
3.	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре	мин	за минимальное время	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга к груди штанги не менее 80% от собственного веса	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 20,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 конусами	без учета времени		
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более 2.0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени		
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 3,5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 5	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	

2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 5
5.	Жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	мин, с	без учета времени
6.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 6
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0
Для спортивной дисциплины баскетбол на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 конусами	без учета времени	
2.	Бег на колясках 400 м	мин	не более 2
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4
4.	И.П. – сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
Для спортивной дисциплины биатлон (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 конусами	без учета времени	
2.	Бег на колясках 400 м	мин	не более 2
3.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	мин	не менее 2
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 5
6.	Обязательная техническая программа (прохождение огневого рубежа (за минимальное время), оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины биатлон (II, III функциональные группы)			
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3

4.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 5
5.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее 5
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее 1
8.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед, затем назад в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
9.	Прохождение огневого рубежа (за минимальное время), оценка техники ведения стрельбы, учет количества пораженных мишеней	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель (10 попыток)	количество успешных попыток	не менее 5
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки (10 попыток)	количество успешных попыток	не менее 5
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3 м (10 попыток)	количество успешных попыток	не менее 5
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 5 м (10 попыток)	количество успешных попыток	не менее 5
6.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 7 м (10 попыток)	количество успешных попыток	не менее 5
7.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 5
Для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 13,0
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 конусами	без учета времени	
3.	Бег на колясках 400 м	мин	не более 2
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее 10
5.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед	м	не менее 5
Для спортивных дисциплин велоспорт-трек, велоспорт-шоссе (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0
2.	12-минутный бег	м	не менее 1800

3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 20
4.	И.П. – лежа на спине. Подъем ног	количество раз	не менее 15
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
7.	Приседания в течение 20 с	количество раз	не менее 8
Для спортивной дисциплины волейбол сидя (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее 5
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 15
3.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в мишень	без учета времени	
4.	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяча сверху)	без учета времени	
5.	Передача волейбольного мяча в положении сидя над собой (прием мяча снизу)	без учета времени	
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (I, II функциональные группы)			
1.	Прокат на колясках 30 м	без учета времени	
2.	Прокат на колясках 60 м	без учета времени	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 конусами. Расстояние между конусами 4-5 м	без учета времени	
4.	Прокат на колясках 1 200 м	без учета времени	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины горнолыжный спорт (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 30 м	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0
3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
4.	Бег на 60 м	без учета времени	
5.	И.П. – стоя. Тройной прыжок с одной на одну ногу «Трехскок» (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
6.	Прокат на колясках или бег 1 200 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	
7.	И.П. – в упоре лежа. Отжимания на руках или руке (в зависимости от поражения ОДА)	количество раз	максимальное

8.	И.П. – стоя на правой ноге. Приседание, левая нога не касается пола	количество раз	максимальное	
9.	И.П. – стоя на левой ноге. Приседание, правая нога не касается пола	количество раз	максимальное	
10.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины гребля на байдарках и каноэ (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная работа на гребном тренажере	мин	не менее 2	
2.	Прохождение дистанции 200 м на гребном эргометре (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 5 3	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом 5 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 14 кг	количество раз	максимальное	-
7.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги не менее 10 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель	количество раз	не менее 8	
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	количество раз	не менее 4	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее 2	
2.	И.П. – стоя или сидя. Вращение на двух ногах (на коляске) вокруг своей оси, глаза открыты, после остановки пройти (проехать) по прямой ровно	без учета времени		
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в координации	количество раз	не менее 4	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1 000 м	мин, с	не более 5,0 6,0	
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 45,0 80,0	

3.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			19,5	45,0
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. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			35,0	37,0
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
7.	Бег на 400 м	с	не более	
			115,0	-
8.	Бег на 300 м	с	не более	
			-	95,0
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			30,0	35,0
3.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,5
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.20	6.20
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			75,0	85,0

3.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	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	6
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
4.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук со штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.П. – лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. – полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	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 медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			9	8
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			20,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 конусами	Без учета времени		
3.	Бег на колясках 200 м	мин, с	не более	
			2,0	
4.	И.П. – сидя. Одновременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	мин	не менее	
			2	
6.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
7.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах с учетом техники выполнения	без учета времени		
Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			9,0	
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			18,5	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20,0	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			3,0	
5.	И.П. – стоя. Приседания	количество раз	не менее	
			10	10
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	5
7.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			5	5
8.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
9.	Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем	без учета времени		
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 300 м	без учета времени		
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более	
			20,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 конусами (30 м)	с	не более	
			45,0	
4.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			2	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время	
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	

3.	Подъем в сед из положения лежа	количество раз	не менее	
			10	5
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			3	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	
Для спортивной дисциплины парусный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя на гимнастическом мяче. Удержание баланса сидя, не касаясь ногами пола (максимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег или бег на колясках 400 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		
4.	И.П. – ноги закреплены на тренажере «откренивания». Сгибание-разгибание туловища	количество раз	не менее	
			10	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
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 плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	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 максимальное расстояние)	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 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 максимальное расстояние)	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 пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы, «SH1-A», «SH1-B», «SH1-C»)			
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 20
2.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (90x90 см) на стене, высота по центру 1,5 м (5 попыток)	количество раз	не менее 2
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы или от груди	м	не менее 2,5
4.	И.П. – сидя или стоя. Разведение рук в стороны с гантелями (2 кг)	количество раз	не менее 10
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин	количество раз	не менее 8
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи или пола	количество раз	не менее 5
7.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа	мин	не менее 10
8.	И.П. – удержание пистолета в изготовке	мин	не менее 1
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы, «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A»)			
1.	И.П. – стоя на одной ноге, глаза закрыты, руки на груди	с	не менее 10,0
2.	И.П. – стоя, спиной прижаться к стене и выполнить статичное приседание до прямого угла в коленном суставе (либо <90 градусов в зависимости от поражения), удерживая данное положение	с	не менее 12,0
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в течение 1 мин	количество раз	не менее 8

4.	И.П. - лежа на спине. Поочередное поднятие ног	с	не менее 30,0
5.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы или от груди (максимально)	количество раз	не менее 2
6.	И.П. – сидя или стоя. Удержание медицинбола (1 кг), вытянутыми вперед руками	с	не менее 25,0
7.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча с дистанции 6 м в цель (70x70 см) на стене, высота по центру 1,5 м (5 попыток)	количество раз	не менее 2
8.	И.П. – удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа с подставки, не выходя за габарит «9» (мишень № 8) на стрелковом электронном тренажере «СКАТТ»	с	не менее 10,0
9.	Кистевая динамометрия	кг	не менее 20
Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа, «0,5»-«1,5»)			
1.	И.П. – сидя. Жим наклонного грифа 10 кг	количество раз	не менее 6
2.	Прокат «змейкой» на коляске между 7 конусами на расстояние 1,5 м между друг другом (за минимальное время)	с	не менее 17
3.	Бег на коляске вокруг площадки (28x15 м) по внешнему кругу 10 мин	количество кругов	не менее 13
4.	И.П. – сидя. Бросок мяча для регби на колясках (на максимальное расстояние)	см	не менее 110
5.	Челночный бег 3x15 м (за минимальное время)	с	не менее 28,0
Для спортивной дисциплины регби на колясках (I функциональная группа, «2,0»-«3,5»)			
1.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 конусами на расстояние 1,5 метра между друг другом (за минимальное время)	с	не менее 15
2.	Бег на коляске вокруг площадки (28x15 м) по внешнему кругу 10 мин	количество кругов	не менее 15
3.	И.П. – сидя. Жим наклонного грифа 10 кг	количество раз	не менее 8
4.	Челночный бег 3x15 м (за минимальное время)	с	не менее 26,0
5.	И.П. – сидя. Бросок мяча для регби на колясках (на максимальное расстояние)	см	не менее 160
Для спортивной дисциплины сноуборд (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 30 м	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	без учета времени	
3.	Бег на 600 м	без учета времени	

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 10	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. – стоя. Прыжок вверх с места (на максимальную высоту)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		
2.	Преодоление дистанции 1 000 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	количество раз	максимальное	
5.	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 20-75 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
6.	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины стендовая стрельба (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее 18	
2.	Бег или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		
3.	И.П. – стоя на одной ноге. Глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах. Удержание баланса	с	не менее 10,0	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее 10	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее 25	
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 7	
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее 15	
2.	Бег (ходьба) 400 м или бег (передвижение) на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени		
3.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее 5	

4.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовки	без учета времени	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – сидя на коляске, правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону во вторую хореографическую позицию. Поворот на коляске направо (4 раза по 90°) и налево (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, «держать точку» (сначала поворачивается голова, потом коляска, и наоборот)	без учета времени	
4.	И.П. – сидя на коляске, левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию. Поворот на коляске в музыкальном ритме: налево (4 раза по 90°) и направо (4 раза по 90°) в музыкальном ритме, «держать точку» (сначала поворачивается голова, потом коляска, или наоборот)	без учета времени	
5.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед. Руки выполняют толчок вперед попеременно (правая, левая) до счета «восемь». Четыре движения выполняются за 2 такта. Толчок вперед двумя руками, поворот на 360° направо, толчок вперед двумя руками, поворот налево на 360°	без учета времени	
6.	И.П. – сидя на коляске. Полный поворот направо (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний (28 тактов в минуту)	без учета времени	
7.	И.П. – сидя на коляске. Полный поворот налево (4 раза по 90°) со сменой положения рук, под музыку четырехдольного размера. Темп средний (28 тактов в минуту)	без учета времени	
8.	И.П. – сидя на коляске. Простучать ритм: медленно – медленно – быстро – быстро – медленно по 5 танцам соревновательной программы	без учета времени	

9.	И.П. – сидя на коляске. Сделать в музыкальном ритме: амплитудные наклоны корпуса направо, назад, налево, вперед и обратно; движение «Волна» прямая и обратная (вперед и назад); движение «Скрутка» (шея, грудь, поясница и обратно)	без учета времени
Для спортивной дисциплины танцы на колясках (II функциональная группа)		
1.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске вперед выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске вперед выполняется левой рукой, правой рукой попеременно до счета «восемь». Сильный толчок двумя руками вперед и резкая остановка на месте	без учета времени
2.	И.П. – сидя на коляске. Движение на коляске назад выполняется двумя руками одновременно, толчком, на максимальное расстояние. Движение на коляске назад выполняется левой рукой, правой рукой попеременно до счета «восемь». Сильный толчок двумя руками назад и резкая остановка на месте	без учета времени
3.	И.П. – сидя на коляске. В музыкальном ритме выполнить: правая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; левая рука открывается вперед, в первую хореографическую позицию, и отводится в сторону, во вторую хореографическую позицию; обе руки одновременно открываются вперед, в первую хореографическую позицию, и отводятся в сторону, во вторую хореографическую позицию; обе руки открываются в перед в первую хореографическую позицию, голова прямо; правая рука поднимается в третью хореографическую позицию, левая рука открывается во вторую хореографическую позицию, голова поворачивается налево; правая рука опускается во вторую хореографическую позицию, левая рука поднимается в третью хореографическую позицию, голова поворачивается направо; левая рука опускается во вторую хореографическую позицию, правая рука сохраняет свое положение, голова прямо; обе руки, через вдох, опускаются в подготовительную позицию	без учета времени

4.	И.П. – сидя на коляске. Выполнить в музыкальном ритме: повороты направо со сменой положения рук на 360°; повороты налево со сменой положения рук на 360° (повороты делать на 360° с четкой остановкой, «держать точку» при выполнении поворотов)	без учета времени	
5.	И.П. – сидя на коляске. Простучать ритм: медленно – медленно – быстро – быстро – медленно по танцам соревновательной программы	без учета времени	
Для спортивной дисциплины теннис на колясках (I, II, III функциональные группы)			
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 10 конусами	без учета времени	
2.	Бег на коляске 400 м	без учета времени	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках самостоятельно	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее
			4
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
			7
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее
			4
4.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			40,0
5.	Бег на коляске 200 м	без учета времени	
Для спортивной дисциплины фехтование (II, III функциональные группы)			
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее
			4
2.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) «рабочей» рукой от груди	м	не менее
			1,5
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	м	не менее
			2,5
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
			8
5.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			60,0
6.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	

Для спортивной дисциплины футбол ампутантов (II, III функциональные группы)			
1.	Бег или бег на костылях 30 м (в зависимости от поражения ОДА)	с	не более
			20,0 -
2.	Бег или бег на костылях 60 м (в зависимости от поражения ОДА)	с	не более
			30,0 -
3.	Челночный бег на костылях 3x30 м или челночный бег 3x10 м (в зависимости от поражения ОДА)	с	не более
			15,0 -
4.	Бег на костылях или бег 400 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени -	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее
			20 -
6.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	не менее
			20 -
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на костылях или прыжок в длину с места (в зависимости от поражения ОДА) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
8.	Обязательная техническая программа (ведение мяча по прямой, ведение мяча змейкой между 5 фишками, удары по воротам из разных положений на поле, для вратарей: ловля мяча, удар по мячу на точность с расстояния 20 м в ворота 3x2 м (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху)	без учета времени	
Для спортивной дисциплины хоккей-следж (II, III функциональные группы)			
1.	Прокат на санях по льду 20 м	с	не более
			15,0
2.	Прокат «змейкой» на санях через 10 конусов	без учета времени	
3.	Прокат на санях по периметру площадки 2 круга	с	не более
			60,0
4.	И.П. – лежа на спине. Жим медицинбола весом 2 кг от груди	количество раз	не менее
			7
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя	количество раз	не менее
			5
6.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях	количество раз	не менее
			5
7.	И.П. – сидя на скамейке. Имитация отталкивания клюшками с весом 0,5 кг в каждой руке	с	не менее
			30,0
8.	И.П. – сидя на скамейке. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
9.	Обязательная техническая программа (пас шайбы на точность, удары по воротам из разных положений на площадке, для вратаря – ловля шайб)	без учета времени	

Для спортивной дисциплины шахматы (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (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 300 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	
Для спортивной дисциплины пашки (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) руками или рукой из-за головы (в зависимости от поражения ОДА) (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 300 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА)	без учета времени	
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание	

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«И.П.» – исходное положение;

«SH1-A», «SH1-B», «SH1-C», «SH2-C», «SH2-B», «SH2-A» – спортивные классы в спортивной дисциплине пулевая стрельба, установленные в соответствии

с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«0.5», «1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5» – спортивные классы в спортивной дисциплине регби на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации регби на колясках, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.