

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и  
спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)**

## **I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки**

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лиц с поражением ОДА (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лиц с поражением ОДА (**приложение N 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годами этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта лиц с поражением ОДА (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта лиц с поражением ОДА, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**Приложение N 7**)

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лиц с поражением ОДА;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лиц с поражением ОДА;

- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА**

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки вида спорта лиц с поражением ОДА определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки вида спорта лиц с поражением ОДА учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Предспортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональные группы), требующихся для занятий вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (**приложении N 8**).

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 9**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку;
- для лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

## **VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

15.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

-----

<1>Пункт 6 ЕКСД.

15.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 10**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 11**) (\* определяется организацией (по мере необходимости));
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- \*обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\* определяется организацией (по мере необходимости));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Приложение N 1**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Продолжительность**

**Этапов спортивной (предспортивной) подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной (предспортивной) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную (предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной (предспортивной) подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА (лыжные гонки)**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды предспортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
<b>Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)</b>					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1

**Приложение N 2**

к базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Соотношение****объемов тренировочного процесса по видам предспортивной  
подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта лиц  
с поражением ОДА**

Содержание подготовки	Этапы предспортивной подготовки	
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)
<b>Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины</b>		
Общая физическая подготовка	40-48	27 - 31
Специальная физическая подготовка	38-46	24-28
Техническая подготовка	6-10	28-32
Тактическая подготовка	1 - 3	4 - 6
Психологическая подготовка	0 -2	0 - 2
Теоретическая подготовка	1 - 4	1 - 4
Спортивные соревнования	1-4	1-4
Интегральная подготовка	1-4	3-6
Восстановительные мероприятия	4 - 8	4 - 8
<b>Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>		
Общая физическая подготовка	40-48	25-29
Специальная физическая подготовка	25-30	27-31
Техническая подготовка	9 - 13	20 - 25
Тактическая подготовка	1 - 3	4 - 6
Психологическая подготовка	0 -2	0 - 2
Теоретическая подготовка	1 - 4	1 - 4
Спортивные соревнования	1-3	2-6
Интегральная подготовка	1-4	3-6
Восстановительные мероприятия	4 - 8	4 - 8

### Приложение N 3

к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лиц с поражением ОДА (лыжные гонки)

Виды спортивных соревнований	Этапы предспортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины		
Контрольные	1 -2	1 - 2
Отборочные	-	1
Основные	-	1-2
Всего за год	1-2	3-5
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Контрольные	1 -2	1 - 2
Отборочные	-	1
Основные	-	1-2
Всего за год	1-2	3-5

### Приложение N 4

к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

#### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лиц с поражением ОДА (лыжные гонки)

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## Приложение N 5

к базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта лиц с поражением ОДА

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Лыжные гонки – I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)
Лыжные гонки – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 1 раза)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед (в координации)

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**Приложение N 6**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не менее 40 с)
Координация	Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не менее 5 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 1 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (не менее 2 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не менее 12 с)
	Бег 60 м (не менее 20 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не менее 25 с)
Выносливость	Бег 400 м (5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,8 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 12 см)
	Бросок медицинбола (2 кг) вперед (в координации)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)

-----  
 <\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**Приложение N 7**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
<b>Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины</b>				
Количество часов в неделю	4	6	8	10 - 18
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5 - 8
Общее количество часов в год	208	312	416	520 - 936
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260 - 416
<b>Лыжные гонки – II,III функциональная группа мужчины, женщины</b>				
Количество часов в неделю	4	6	8	10 - 18
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5 - 8
Общее количество часов в год	208	312	416	520 - 936
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260 - 416

**Приложение N 8**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Функциональные группы лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта лиц с поражением ОДА**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних

	незначительно	<p>конечностей.</p> <p>4. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной нижней конечности ниже коленного сустава;</li> <li>- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;</li> <li>- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).</li> </ul> <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</p>
--	---------------	---

**Приложение № 9**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид транировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Трениро- вочный этап(этап спортивной специали- зации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные сборы в	До 21 дня подряд и не более двух		*определяется организацией

	каникулярный период	сборов в год	(по мере необходимости)
--	---------------------	--------------	-------------------------

**Приложение N 10**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимый для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки**

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины			
1	Коляска спортивная	штук	1
2	Сидение-боб (монолыжа)	штук	1
3	Лыжи гоночные	пар	8
4	Крепления лыжные	пар	8
5	Палки для лыжных гонок	пар	8
6	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
7	Снегоход	штук	1
8	Измеритель скорости ветра	штук	1
9	Термометр наружный	штук	1
10	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Лыжероллеры с креплениями	пар	6
2	Весы медицинские	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	1
7	Лыжероллеры	пар	8

8	Мат гимнастический	штук	4
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч теннисный	штук	8
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Палка гимнастическая	штук	12
15	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
16	Секундомер	штук	2
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стенка гимнастическая	штук	4
19	Стол для подготовки лыж	комплект	2
20	Электромегафон	комплект	2
21	Эспандер лыжника	штук	12
22	Амортизатор резиновый	штук	1
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Лыжи для классического и конькового стиля передвижения	пар	2
2	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
3	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
4	Снегоход	штук	1
5	Анемометр - измеритель скорости ветра	штук	1
6	Термометр наружный	штук	2
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Лыжероллеры для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
2	Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1

3	Весы медицинские	штук	1
4	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
5	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	1
8	Лыжероллеры	пар	8
9	Мат гимнастический	штук	4
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
11	Мяч баскетбольный	штук	1
12	Мяч волейбольный	штук	1
13	Мяч теннисный	штук	8
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	12
16	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
17	Секундомер	штук	4
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Стол для подготовки лыж	комплект	2
21	Электромегафон	комплект	2
22	Эспандер лыжника	штук	12
23	Амортизатор резиновый	штук	1

Таблица 2

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы							

мужчины, женщины							
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающемся	-	-	2*	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающемся	-	-	1*	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающемся	-	-	1*	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающемся	-	-	1*	1

\*Определяется организацией (по необходимости)

**Приложение N 11**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта лиц с поражением ОДА

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Ботинки лыжные	пар	6
2	Чехол для лыж	штук	4
3	Очки солнцезащитные	штук	6
4	Нагрудные номера	штук	100

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая  
в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
1	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
2	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1*	2
3	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1*	3
4	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2*	1
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
7	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1*	2
8	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	2

\*определяется организацией (по мере необходимости)