

**Организация индивидуального отбора по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
(спортивное ориентирование)**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Характеристика этапа
Этап начальной подготовки	3	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленная физическая реабилитация,</li> <li>- социальная адаптация и интеграция,</li> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом,</li> <li>- расширение круга двигательных умений и навыков,</li> <li>- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА,</li> <li>- развитие физических качеств и функциональных возможностей,</li> <li>- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.</li> </ul>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- социальная адаптация и интеграция,</li> <li>- положительная динамика двигательных способностей,</li> <li>- участие в соревнованиях,</li> <li>- положительная тенденция социализации спортсмена,</li> <li>- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.</li> <li>- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА,</li> <li>- формирование спортивной мотивации,</li> <li>- углубленная физическая реабилитация.</li> </ul>

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Приседание за 25 сек. 5 раз, либо преодолеть 1 км. за 40 минут	Приседание за 25 сек. 5 раз, либо преодолеть 1 км. за 40 минут
	Преодолеть подъем в 5% на расстоянии 20 метров	Преодолеть подъем в 5% на расстоянии 20 метров
Силовые качества	сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)	сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз),
Силовая выносливость	подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 1 раз).	подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 1 раз).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Приседание за 15 сек. 5 раз, либо преодолеть 1 км. за 30 минут	Приседание за 15 сек. 5 раз, либо преодолеть 1 км. за 30 минут
	Преодолеть подъем в 5% на расстоянии 30 метров	Преодолеть подъем в 5% на расстоянии 30 метров
	Преодолеть 1,5 км	Преодолеть 1,5 км
Силовые качества	сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)	сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз),
Силовая выносливость	подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз).	подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз).