МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

21 октября 2019 г. Донецк № 01-09/127

МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Регистрационный № 3530
от «11» ноября 2019.

Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития

В целях обеспечения единых требований к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Донецкой Народной Республике, а также к структуре и содержанию учебных программ по отдельным видам спорта, руководствуясь пунктом 29 статьи 22, статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», подпунктом 2.5.32. пункта 2.5., подпунктом 3.3.3. пункта 3.3. Положения о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 10 марта 2017 г. № 3-31,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Государственный стандарт спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития (прилагается).

2. Отделу спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Сиротиной О.Е.) обеспечить представление настоящего

Приказа в установленном порядке в Министерство юстиции Донецкой Народной Республики на государственную регистрацию.

3. Отделу физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики (Малыш Т.С.) обеспечить опубликование настоящего Приказа на официальном сайте Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «http://минспорт.рус», а также на официальном сайте Донецкой Народной Республики «http://dnr-online.ru».

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

5. Контроль исполнения настоящего Приказа возложить на заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Тарапату Н.В.

Министр А. Ю. Громаков

УТВЕРЖДЕН

Приказом Министерства
молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной
Республики
от 21 октября 2019 № 01-09/127

Государственный стандарт спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития

Государственный стандарт спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития (далее – ГССП) разработан на основании статьи 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (далее – Закон) и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Законом.

I. Требования к структуре и содержанию учебной программы по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития, в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1.1. Учебная программа по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему контроля и зачетные требования;
перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:
наименование вида спорта;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

название Программы;

название государственного стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

год составления Программы.

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

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» (Приложение 1);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» (Приложение 2);

планируемые показатели соревновательной деятельности по адаптивному виду спорта «плавание» (Приложение 3);

режимы тренировочной работы;

медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную 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 спортивной подготовки;

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

1.5. «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;

требования к научно-методическому обеспечению;

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.

1.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по адаптивному виду спорта «плавание» (Приложение 4);

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

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

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

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей адаптивного вида спорта «плавание» (спортивных дисциплин)

2.1. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся адаптивным видом спорта «плавание», включают в себя:

нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение 5);

нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (Приложение 6);

нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования (Приложение 7);

нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение 8);

2.2. В начале и в конце учебного года в каждой группе на этапах подготовки сдаются нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы предусмотренные настоящим ГССП.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам адаптивного вида спорта «плавание»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной классификации Донецкой Народной Республики и правилам адаптивного вида спорта «плавание»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение республиканских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями в соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере физической культуры и спорта.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях распространяются на лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих без исключения.

IV. Задачи Программы на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Задачами Программы на этапе начальной подготовки являются:

углубленная физическая реабилитация;

социальная адаптация и интеграция;

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

расширение круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по адаптивному виду спорта «плавание»;

развитие физических качеств и функциональных возможностей;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта «плавание».

4.2. Задачами Программы на учебно-тренировочном этапе являются:

социальная адаптация и интеграция;

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 адаптивному виду спорта «плавание»;

формирование спортивной мотивации;

углубленная физическая реабилитация.

4.3. Задачами Программы на этапе спортивного совершенствования являются:

выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

социализация спортсмена;

углубленная физическая реабилитация.

4.4. Задачами Программы на этапе высшего спортивного мастерства являются:

достижение результатов уровня сборных команд Донецкой Народной Республики;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных республиканских и международных спортивных соревнованиях;

высокая социализация спортсмена;

углубленная физическая реабилитация.

4.5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

просмотр и тестирование с целью ориентирования на занятия спортом;

отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание»;

просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по адаптивному виду спорта «плавание»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах по адаптивному виду спорта «плавание» определяются в Программе и учитываются при:

составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки изложены в Приложении 9 к настоящему ГССП.

5.3. Спортивная подготовка по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением зрения, поражением опорно-двигательного аппарата проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной адаптивного вида спорта «плавание». Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по адаптивному виду спорта «плавание» изложены в Приложении 10 к настоящему ГССП.

5.4. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

5.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

5.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 11).

5.7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. С учетом специфики адаптивного вида спорта «плавание» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование 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;

в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по адаптивному виду спорта «плавание» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

для лиц, проходящих спортивную подготовку по адаптивному виду спорта «плавание», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

5.9. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ГССП.

6.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям:

на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования или незаконченного высшего профессионального образования (после окончания третьего курса – студенты, продолжающие учебу), без предъявления требований к стажу работы;

на учебно-тренировочном этапе – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее одного года;

на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – наличие среднего профессионального или высшего профессионального образования и стажа работы не менее трех лет.

Лица, не имеющие соответствующего профессионального образования, но имеющие опыт работы тренером (тренером-преподавателем) не менее пяти лет по согласованию с учредителем могут быть назначены на должность тренера (тренера-преподавателя) на этап начальной подготовки, при наличии спортивного звания «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Мастер спорта» – на учебно-тренировочный этап, почетного звания «Заслуженный тренер» – на этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие плавательного бассейна;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 12);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 13);

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с действующим законодательством в сфере физической культуры и спорта.

Заместитель Министра молодежи,
спорта и туризма Донецкой
Народной Республики Н.В. Тарапата

Приложение 1
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по адаптивному виду
спорта «плавание» среди лиц с нарушением
слуха, зрения, поражением опорно-
двигательного аппарата и недостатками
умственного и физического развития
(пункт 1.4.)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание»

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальное количество лиц (человек)									Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
		нарушения слуха	нарушения зрения			поражения опорно-двигательного аппарата			недостатки умственного развития			
			В-1	В-2	В-3	с ампутациями конечностей	с поражением спинного мозга	с последствиями ДЦП	легкая, умеренная	тяжелая		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Этап начальной подготовки	1 год	8	3	4	6	6	4	4	5	4	Без ограничений	7 (8 – с недостатками в умственном развитии
	Более 1 года	8	3	4	6	5	4	4	5	4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Учебно-тренировочный этап	1 год	6	3	3	3	4	4	4	4	3	**Без ограничений**	9
	2 год	6	2	3	3	4	4	4	4	3		
	3 год	6	2	3	3	4	4	4	4	3		
	Более 3-х лет	5	2	2	3	3	3	3	3	2		
Этап спортивного совершенствования	1 год	3	2	2	3	3	3	3	3	2	Без ограничений	13
	2 год	3	2	2	3	2	2	2	3	2		
	Более 2-х лет	3	2	2	2	2	2	2	3	2		
Этап высшего спортивного мастерства	**Весь период**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**Без ограничений**	14

Приложение 2
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-двигательного
аппарата и недостатками
умственного и физического
развития
(пункт 1.4.)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание»

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный этап (%)	Этап спортивного совершенствования (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Нарушение слуха (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	60	50	35	18
Специальная физическая подготовка	7	15	28	42
Техническая подготовка	24	22	20	18
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	2	2	1	1
Теоретическая подготовка	2	2	1	1
Спортивные соревнования	1	3	5	7
Интегральная подготовка	1	3	7	10
Восстановительные мероприятия	3	3	2	2
Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)				
Общая физическая подготовка	45	40	35	20
Специальная физическая подготовка	14	23	28	43
Техническая подготовка	28	25	22	20
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	4	3	2	2

продолжение Приложения 2

1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	3	2	2	1
Спортивные соревнования	1	1	1	3
Интегральная подготовка	1	3	6	7
Восстановительные мероприятия	4	3	3	3
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)				
Общая физическая подготовка	60	50	35	18
Специальная физическая подготовка	7	15	28	42
Техническая подготовка	24	22	20	18
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	2	2	1	1
Теоретическая подготовка	2	2	1	1
Спортивные соревнования	1	3	5	7
Интегральная подготовка	1	3	7	10
Восстановительные мероприятия	3	3	2	2
Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)				
Общая физическая подготовка	35	35	30	18
Специальная физическая подготовка	20	26	33	45
Техническая подготовка	32	26	22	20
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	5	4	3	3
Теоретическая подготовка	3	2	2	1
Спортивные соревнования	-	1	1	3
Интегральная подготовка	1	2	5	6
Восстановительные мероприятия	4	4	3	3
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)				
Общая физическая подготовка	50	45	35	20
Специальная физическая подготовка	15	18	28	40
Техническая подготовка	24	22	21	19

продолжение Приложения 2

1	2	3	4	5
Тактическая подготовка	-	-	1	1
Психологическая подготовка	3	3	2	2
Теоретическая подготовка	2	2	1	1
Спортивные соревнования	1	3	4	6
Интегральная подготовка	1	3	5	8
Восстановительные мероприятия	4	4	3	3
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)				
Общая физическая подготовка	17 - 22	15 - 19	13 - 17	10 - 14
Специальная физическая подготовка	10 - 14	16 - 20	22 - 26	27 - 31
Техническая подготовка	35 - 39	31 - 35	28 - 32	26 - 30
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	4 - 8	4 - 8	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9	3 - 7	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	3 - 7	4 - 8
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15	10 - 14	9 - 13
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)				
Общая физическая подготовка	27 - 31	23 - 27	18 - 22	14 - 18
Специальная физическая подготовка	15 - 19	21 - 25	24 - 28	28 - 32
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	2 - 6	3 - 7
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11

продолжение Приложения 2

1	2	3	4	5
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)				
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35	23 - 27	18 - 22
Специальная физическая подготовка	16 - 20	22 - 26	26 - 30	30 - 34
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24	18 - 22	16 - 20
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5	1 - 5	1 - 5
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6	1 - 5	0 - 4
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	3 - 7	5 - 9
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	5 - 9	8 - 12
Восстановительные мероприятия	8 - 12	7 - 11	6 - 10	5 - 9
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)				
Общая физическая подготовка	15 - 19	13 - 17	11 - 15	8 - 12
Специальная физическая подготовка	14 - 18	20 - 24	26 - 30	31 - 35
Техническая подготовка	33 - 37	30 - 34	27 - 31	25 - 29
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	6 - 10	4 - 8	4 - 8	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9	3 - 7	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	3 - 7	4 - 8
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15	10 - 14	9 - 13
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)				
Общая физическая подготовка	25 - 29	21 - 25	16 - 20	13 - 17
Специальная физическая подготовка	15 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	3 - 7	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5

продолжение Приложения 2

1	2	3	4	5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)				
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35	23 - 27	18 - 22
Специальная физическая подготовка	16 - 20	23 - 27	28 - 32	32 - 36
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24	18 - 22	16 - 20
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5	1 - 5	2 - 6
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6	1 - 5	0 - 4
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3	1 - 5	3 - 7
Интегральная подготовка	0 - 2	1 - 5	5 - 9	7 - 11
Восстановительные мероприятия	10	9	8	7
Недостатки умственного развития (мужчины)				
Общая физическая подготовка	27 - 31	23 - 27	18 - 22	14 - 18
Специальная физическая подготовка	15 - 19	21 - 25	24 - 28	28 - 32
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4	2 - 6	3 - 7
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11
Недостатки умственного развития (женщины)				
Общая физическая подготовка	25 - 29	21 - 25	16 - 20	13 - 17
Специальная физическая подготовка	15 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25

продолжение Приложения 2

1	2	3	4	5
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	3 - 7	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11

Приложение 3
к Государственному стандарту спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития
(пункт 1.4.)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по адаптивному виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	3	3
Отборочные	-	2	2	2	3	3
Основные	-	3	3	3	4	4
Всего за год	-	7	7	7	10	10

Приложение 4
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-
двигательного аппарата и
недостатками умственного и
физического развития
(пункт 1.6.)

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по адаптивному виду спорта «плавание»

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Нарушение слуха (мужчины, женщины)	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Нарушение зрения - 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
Поражение опорно-двигательного аппарата - 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
Недостатки умственного развития (мужчины, женщины)	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:
3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Приложение 5
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-
двигательного аппарата и
недостатками умственного и
физического развития
(пункт 2.1.)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
1	2
Нарушение слуха (мужчины, женщины)	
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)	
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)
Нарушение зрения - II, III функциональная группа (мужчины)	
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 11 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)	
Силовая выносливость	Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 5 раз)

Продолжение Приложения 5

1	2
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 7 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)
Нарушение зрения - II, III функциональная группа (женщины)	
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей 1 кг в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)

Продолжение Приложения 5

1	2
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Недостатки умственного развития (мужчины)	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)

Продолжение Приложения 5

1	2
Недостатки умственного развития (женщины)	
Выносливость, координация	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
Силовая выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)

* Примечание: 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 6
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-
двигательного аппарата и
недостатками умственного и
физического развития
(пункт 2.1.)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
1	2
Нарушение слуха (мужчины, женщины)	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)	
Выносливость	Плавание 150 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)	
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)	
Выносливость	Плавание 150 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)

продолжение Приложения 6

1	2
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)	
Выносливость	Плавание 250 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)

продолжение Приложения 6

1	2
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Недостатки умственного развития (мужчины)	
Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Недостатки умственного развития (женщины)	
Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)

* Примечание: 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 7
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-
двигательного аппарата и
недостатками умственного и
физического развития
(пункт 2.1.)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения *
1	**2**
Нарушение слуха (мужчины, женщины)	
Координация	Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого спортивного разряда)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)

продолжение Приложения 7

1	2
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива третьего взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива второго взрослого разряда)
	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)

продолжение Приложения 7

1	2
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)

продолжение Приложения 7

1	2
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,80 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Недостатки умственного развития (мужчины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Недостатки умственного развития (женщины)	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

* Примечание: 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 8
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-двигательного
аппарата и недостатками
умственного и физического
развития
(пункт 2.1.)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
1	**2**
Нарушение слуха (мужчины, женщины)	
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 18 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 24 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)

продолжение Приложения 8

1	2
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 25 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 20 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим лежа (не менее 14 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)

продолжение Приложения 8

1	2
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 20 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса

продолжение Приложения 8

1	2
Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Недостатки умственного развития (мужчины)	
Координация	Плавание (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 20 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса
Недостатки умственного развития (женщины)	
Координация	Плавание (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 10 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта, мастер спорта международного класса

* Примечание: 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 9
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-двигательного
аппарата и недостатками
умственного и физического
развития
(пункт 5.2.)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	Более 1 года	1-й год	2-й год	3-й год	Более 3-х лет	1-й год	2-й год	Более 2-х лет	
часов в неделю	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
часов в год	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Приложение 10
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-двигательного
аппарата и недостатками
умственного и физического
развития
(пункт 5.2.)

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по адаптивному виду спорта «плавание»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения
1	2	3
Нарушение зрения		
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени
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. Спинномозговая 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.

1	2	3
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая 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 незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: одной нижней конечности ниже коленного сустава; односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; одной верхней конечности ниже локтевого сустава; одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Приложение 11
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-двигательного
аппарата и недостатками
умственного и физического
развития
(пункт 5.5.)

Перечень тренировочных сборов

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников на сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно-тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам ДНР	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

продолжение Приложения 11

1	2	3	4	5
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	- - -	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней -	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение 12
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-
двигательного аппарата и
недостатками умственного и
физического развития
(пункт 6.3.)

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Срок эксплуатации в годах
1	Брусья	5
2	Весы медицинские	5
3	Гантели со стойками	5
4	Дорожка беговая	5
5	Дорожка разделительная	4
6	Доска для плавания при помощи ног	3
7	Доска для плавания при помощи рук	3
8	Доска информационная	5
9	Зеркало настенное	10
10	Канат для лазания	4
11	Кушетка массажная	10
12	Ласты	3
13	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	10
14	Лопатки для плавания	3
15	Мат гимнастический	4
16	Мяч (медицинбол)	2
17	Обруч гимнастический	4
18	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	5
19	Пояс тормозной	3
20	Резиновый амортизатор	3
21	Секундомер большой настенный	5
22	Секундомер ручной	5
23	Скакалка	4
24	Скамейка гимнастическая	5
25	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	5
26	Стартовые тумбы	3
27	Стенка гимнастическая	5
28	Термометр для воды	3
29	Тренажер многофункциональный	5
30	Тренажер «Хютеля-Мартенса»	5
31	Штанга со стойками (комплект)	5
32	Фен	3

Приложение 13
к Государственному стандарту
спортивной подготовки по
адаптивному виду спорта
«плавание» среди лиц с
нарушением слуха, зрения,
поражением опорно-двигательного
аппарата и недостатками
умственного и физического
развития
(пункт 6.3.)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Срок использования (месяцев)
1.	Бинт эластичный	6
2.	Купальник (женский)	3
3.	Ласты	6
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	12
5.	Очки для плавания	6
6.	Плавки (мужские)	3
7.	Полотенце большое	12
8.	Полотенце резиновое	12
9.	Стартовый комбинезон для плавания (мужской, женский)	6
10.	Халат	12
11.	Шапочка для плавания	2