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) |
| **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) |
| **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 |
| **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).