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