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) |
| 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) |
| 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).