

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА – ПАРУСНЫЙ СПОРТ**

## **I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки**

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта адаптивный спорт (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

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

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта адаптивный спорт (приложение N 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта адаптивный спорт (приложение N 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта адаптивный спорт (приложение N 3);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную 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 предспортивной подготовки;

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

1.4. "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;

- 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;

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта адаптивный спорт (приложение N 4);

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

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-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, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта адаптивный спорт (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта адаптивный спорт, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение N 5).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе спортивного совершенствования (Приложение N 6).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение N 7)

## **III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки**

3. Требования к участию в предспортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта адаптивный спорт;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно положениям и правилам Специальной Олимпиады России и правилам вида спорта адаптивный спорт;

- выполнение плана предсортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предсортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предсортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ предсортивной подготовки на каждом из этапов предсортивной подготовки**

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта адаптивный спорт

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта адаптивный спорт.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта адаптивный спорт;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов предсортивной подготовки организации, осуществляющие предсортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предсортивной подготовки по виду спорта адаптивный спорт;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предсортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта адаптивный спорт**

7. Особенности осуществления предсортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта адаптивный спорт определяются в Программе.

Особенности осуществления предсортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта адаптивный спорт учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта адаптивный спорт определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

11. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

12. С учетом специфики вида спорта адаптивный спорт определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными, возрастными особенностями развития, а так же с учетом имеющихся отклонений в интеллектуальном развитии;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта адаптивный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

## **VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

13. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

14. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

14.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие высшего профессионального образования или среднего профессионального образования в области физической культуры, спорта и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования или среднего профессионального образования в области физической культуры, спорта и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры и стажа работы по специальности не менее одного года;

14.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

---

<1> Пункт 6 ЕКСД.

14.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (приложение N 8);

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Приложение N 1**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Продолжительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной (предспортивной)  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную  
(предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной (предспортивной)  
подготовки по виду спорта адаптивный спорт**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Период подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	до года	8
			свыше года	6-8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	до года	6 - 8
			второй и третий год	6
			четвертый и пятый год	4-6
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	все периоды	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	все периоды	2

**Приложение N 2**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах  
предспортивной подготовки по виду спорта адаптивный спорт**

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Общая физическая подготовка (%)	40-45	36-41
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	15-20
Техническая подготовка (%)	15-25	13-22
Тактическая подготовка (%)	1-3	1-3
Теоретическая подготовка (%)	3-7	2-5
Психологическая подготовка (%)	3-6	2-6
Интегральная подготовка (%)	1-4	2-6
Восстановительные мероприятия (%)	6-10	6-10

Спортивные соревнования (%)	1-3	1-4
-----------------------------	-----	-----

**Приложение N 3**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
адаптивный спорт**

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	3
Всего за год	1	3	4	7

**Приложение N 4**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта  
адаптивный спорт**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:  
3 - значительное влияние;  
2 - среднее влияние;  
1 - незначительное влияние.



**Приложение N 5**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-1 года обучения**

ОФП											
Упр./кол. баллов	1		2		3		4		5		
	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	
«Скамья» (с)	12	14	11-9	13-11	8-7	12-10	6	9	5	8	
Проба Ромберга (с)	до 5	до 4	6-8	5-7	9-14	8-14	15-19	15-21	от 20	от 22	
Наклон ниже опоры (см)	до -10	до -17	-9 до -8	-16 до -14	-7 до -5	-13 до -11	-4 до -2	-10 до -9	от -1	от -8	
«Сгибание разгибание рук» (кол. раз.)	М	6	5	7-8	7	9 - 10	8	11-12	9	от 13	от 10
	Ж	4	3	5-6	4	7-8	5	9	6	от 10	от 7

СФП		
Упр.	сдал (а)	не сдал (а)
«Уголок»	да	нет
«Штурвал»	да	нет
Ловля падающего мяча	да	нет
«Лебедка» (с)	да	нет
Теппинг тест (с)	да	нет

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки НП-2 года обучения**

ОФП											
Упр./кол. Баллов	1		2		3		4		5		
	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	
«Скамья» (с)	11	14	10	12	9-7	10	6-5	8	4	6	
Проба Ромберга (с)	до 6	до 5	7 - 9	6-10	11 - 13	11-16	14-21	17-25	от 22	от 26	
Наклон ниже опоры (см)	до - 12	до - 20	-11 до -9	-19 до -17	-8 до -6	-16 до -12	-5 до -2	-11 до -9	от -1	от-8	
«Сгибание разгибание рук» (кол. раз.)	М	5-7	5-6	8-9	7	10-11	8-9	12-14	10	от 15	от 11
	Ж	4	3-4	4-6	5	7-9	6-7	10-12	8	от 13	от 9

СФП		
Упр.	сдал (а)	не сдал (а)
«Уголок»	да	нет
«Штурвал»	да	нет
Ловля падающего мяча	да	нет
«Лебедка» (с)	да	нет
Теппинг тест (с)	да	нет

Обучающиеся должны набрать от 10 до 20 баллов для подтверждения освоения учебной программы (Л.ст. – легкая степень умственной отсталости, У.ст. – умеренная степень умственной отсталости).

Выполнение тестов специальной физической подготовки оценивается по принципу сдано / не сдано, в протоколе фиксируется коротким обозначением – да (сдано), нет (не сдано).

**Приложение N 6**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации УТ-1  
года обучения)**

ОФП											
Упр./кол. баллов	1		2		3		4		5		
	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	
«Скамья» (с)	10	12	9-7	11-9	6-5	8-7	5-4	7-6	3	5	
Проба Ромберга (с)	до 7	до 5	8 - 10	6-11	11 - 15	12- 18	16-24	19- 27	от 25	от 28	
Наклон ниже опоры (см)	до-12	до- 20	от -11 до -8	-19 до - 17	-7 до -5	-16 до - 10	- 4.до0.	-9 до - 7	от 1	от-6	
«Сгибание разгибание рук» (кол. раз.)	м	5-8	5-7	9 - 11	7-8	12 - 14	9-10	15-17	11	от 18	от 12
	д	4-5	3-4	6 - 8	5-6	9-11	7-8	12-13	9	от 14	от 10

Обучающиеся должны набрать от 12 до 20 баллов для подтверждения освоения учебной программы (Л.ст. – легкая степень умственной отсталости, У.ст. – умеренная степень умственной отсталости).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации УТ-  
2 года обучения)**

ОФП											
Упр./кол. баллов	1		2		3		4		5		
	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	Л.ст.	У.ст.	
«Скамья» (с)	9-8	12	7-6	11-9	5	8-7	4	7-6	3	5	
Проба Ромберга (с)	до 8	до 6	9 - 13	7-12	14 - 16	13- 20	17- 25	21- 30	от 26	от 31	
Наклон ниже опоры (см)	до-12	до- 20	-11 до -8	-19 до- 16	-7 до 4	-15 до - 10	3до3	-9 до - 7	от 2	от-6	
«Сгибание разгибание рук»	м	7-10	5-7	11- 13	8	14 - 16	9-10	17- 19	11	от 20	от 12
	ж	4-6	4-6	7-9	7	10-12	8-9	13- 9-10	9-10	от 15	от 11

(кол. раз.)							14			
-------------	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

Обучающиеся должны набрать от 12 до 20 баллов для подтверждения освоения учебной программы.

(Л.ст. – легкая степень умственной отсталости, У.ст. – умеренная степень умственной отсталости).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации УТ-3 года обучения)**

ОФП											
Упр./кол. баллов	1		2		3		4		5		
	Л.ст	У.ст	Л.ст.	У.ст	Л.ст.	У.ст	Л.ст	У.ст	Л.ст	У.ст	
«Скамья» (с)	8	11	7-6	10	5	9	4	8	3	7	
Проба Ромберга (с)	до 8	до 7	9 - 13	8-16	14 - 19	17- 23	20- 28	24- 32	от 29	от33	
Наклон ниже опоры (см)	до- 12	до - 20	от -11 до -6	-19- 14	от -5 до 0	- 15до -10	0до5	- 9до- 7	от 4	от-6	
«Сгибание разгибание рук» (кол. раз.)	М	8-11	5-7	12 - 14	8	15 - 17	9-11	18- 20	12	от 21	от 13
	Ж	5-7	5-6	8-10	7	11-13	8-9	14- 15	10- 11	от 16	от13

Обучающиеся должны набрать от 13 до 20 баллов для подтверждения освоения учебной программы (Л.ст. – легкая степень умственной отсталости, У.ст. – умеренная степень умственной отсталости).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации УТ-4 года обучения)**

ОФП											
Упр./кол. баллов	1		2		3		4		5		
	Л.ст	У.ст	Л.ст.	У.ст	Л.ст.	У.ст	Л.ст	У.ст	Л.ст	У.ст	
«Скамья» (с)	7	11	6	10	5	9	4	8	3	7	
Проба Ромберга (с)	до10	до 9	11 - 14	10- 18	15. - 20	19- 25	21- 30	26- 34	от 31	от35	
Наклон ниже опоры (см)	до- 12	до- 20	-11до -7	- 19до -15	-6 до -1	- 15до -12	0до4	- 11до -9	от 5	от- 10	
«Сгибание разгибание	М	5-10	5-9	11 - 14	10	15 - 18	11- 13	19- 21	14	от 22	от15

рук» (кол. раз.)	Ж	5-8	4-7	9-11	8	12-14	9-11	15-17	12-14	от 18	от15
------------------	---	-----	-----	------	---	-------	------	-------	-------	-------	------

Обучающиеся должны набрать от 14 до 20 баллов для подтверждения освоения учебной программы (Л.ст. – легкая степень умственной отсталости, У.ст. – умеренная степень умственной отсталости).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации УТ-5 года обучения)**

ОФП											
Упр/кол. баллов	1		2		3		4		5		
	Л.ст	У.ст	Л.ст.	У.ст	Л.ст	У.ст	Л.ст	У.ст	Л.ст	У.ст	
«Скамья» (с)	8	10,5	7-6	9,5	5	8,5	4	7,5	3	6,5	
Проба Ромберга (с)	до8	до 9	9 - 15	10-22	15. - 24	22-29	25-33	30-37	от 34	от38	
Наклон ниже опоры (см)	до - 10	до-18	-9 до -6	-19 до-17	-5 до 0	-16 до-12	1.-6	-11 до-8	от 7	от-7	
«Сгибание разгибание рук» (кол. раз.)	М	8-12	7-9	13. - 15	10-11	16 - 19	12-14	20-23	15	от 24	от16
	Ж	6- 9	4-7	10-13	8-10	14-16	11-13	17-19	14-17	от 20	от 18

Обучающиеся должны набрать от 14 до 20 баллов для подтверждения освоения учебной программы (Л.ст. – легкая степень умственной отсталости, У.ст. – умеренная степень умственной отсталости).

**Нормативы по специальной физической подготовке для зачисления группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации УТ- 1,2,3,4 5 года обучения)**

СФП		
Упр.	сдал (а)	не сдал (а)
«Уголок»	да	нет
«Штурвал»	да	нет
Ловля падающего мяча	да	нет
«Лебедка» (с)	да	нет
Теппинг тест (с)	да	нет

Выполнение тестов специальной физической подготовки оценивается по принципу сдано / не сдано, в протоколе фиксируется коротким обозначением – да (сдано), нет (не сдано).

**Приложение N 7**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки  
(проект)**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4
Общее количество часов в год	276	276	414	552
Общее количество тренировок в год	92	92	138	138

**Приложение N 8**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта адаптивный спорт

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
предспортивной подготовки**

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лодка парусная класса "Оптимист" с комплектом оборудования и снаряжения	штук	5
2.	Лодка парусная двухместная с комплектом оборудования и снаряжения	штук	2
3.	Катер сопровождения	штук	2
4.	Мотор лодочный подвесной	штук	2
5.	Круг спасательный	штук	12
6.	Жилет спасательный	штук	20
7.	Трос спасательный	м	200

8.	Лодка спасательная резиновая	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Анемометр	штук	1
10.	Барограф	штук	1
11.	Барометр	штук	1
12.	Бинокль морской (7-кратный, объектив 50 мм)	штук	5
13.	Буй с массивами для якорной стоянки	штук	12
14.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок	штук	10
15.	Гантели переменной массы от 3 до 10 кг	пар	8
16.	Знак тренировочный малый	комплект	10
17.	Мат гимнастический	штук	4
18.	Международные своды флажных сигналов	комплект	12
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
20.	Наглядные пособия для парусного спорта	комплект	10
21.	Навигационные карты	комплект	8
22.	Перекладина гимнастическая	штук	2
23.	Рында	штук	1
24.	Секстант	штук	1
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
29.	Указатель направления ветра	штук	2
30.	Часы-хронометр морские	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2