

Приложение №
к распоряжению Комитета по
физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОДА (ПЛАВАНИЕ)**

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 спорт лиц с поражением ОДА (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 спорт лиц с поражением ОДА (**Приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (**Приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (**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 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 учебно-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;

- планы инструкторской и судейской практики.

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 по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (**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, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими 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 спорт лиц с поражением ОДА (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт лиц с поражением ОДА, 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) (**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 спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- выполнение плана предспортивной 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 предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную 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 предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- 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 виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

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

Система спортивного отбора включает:

а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;

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

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "плавание" определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Предспортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в **(Приложении N 8)**

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

10. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы (по мере необходимости и возможности);

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

11. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов **(Приложение N 9)**.

12. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

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

14. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА 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 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 виду спорта спорт лиц с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку;

- для лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

15. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными настоящими базовыми требованиями.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

16.1. 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 среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

16.2. 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.

16.3. 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем

наименовании слово "плавание";

- 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, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**Приложение N 10**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- *обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий(*определяется организацией (по необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.(*определяется организацией (по необходимости));

Приложение N 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

**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 спорт лиц с поражением ОДА (плавание)**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды предспортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1

Приложение N 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (плавание)

Содержание подготовки	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)
Плавание - I функциональная группа мужчины		
Общая физическая подготовка	17 - 22	15 - 19
Специальная физическая подготовка	10 - 14	16 - 20
Техническая подготовка	35 - 39	31 - 35
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3
Психологическая подготовка	5 - 9	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15
Плавание - II функциональная группа мужчины		
Общая физическая подготовка	27 - 31	23 - 27
Специальная физическая подготовка	15 - 19	21 - 25
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13
Плавание - III функциональная группа мужчины		
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35
Специальная физическая подготовка	16 - 20	22 - 26
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 4
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	8 - 12	7 - 11
Плавание - I функциональная группа женщины		
женщины		
Общая физическая подготовка	15 - 19	13 - 17
Специальная физическая подготовка	14 - 18	20 - 24
Техническая подготовка	33 - 37	30 - 34
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 3

Психологическая подготовка	6 - 10	4 - 8
Теоретическая подготовка	7 - 11	5 - 9
Спортивные соревнования	0 - 2	0 - 3
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	12 - 16	11 - 15
Плавание - II функциональная группа женщины		
Общая физическая подготовка	25 - 29	21 - 25
Специальная физическая подготовка	15 - 19	23 - 27
Техническая подготовка	28 - 32	25 - 29
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	5 - 9	3 - 7
Теоретическая подготовка	3 - 7	3 - 7
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3
Интегральная подготовка	0 - 3	1 - 5
Восстановительные мероприятия	10 - 14	9 - 13
Плавание - III функциональная группа женщины		
Общая физическая подготовка	36 - 40	31 - 35
Специальная физическая подготовка	16 - 20	23 - 27
Техническая подготовка	22 - 26	20 - 24
Тактическая подготовка	0 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка	2 - 6	1 - 5
Теоретическая подготовка	2 - 6	2 - 6
Спортивные соревнования	0 - 3	0 - 3
Интегральная подготовка	0 - 2	1 - 5
Восстановительные мероприятия	10	9

Приложение N 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (плавание)

Виды спортивных соревнований	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
I функциональная группа (мужчины и женщины)		
Контрольные	1	2
Отборочные	1	1
Основные	-	1
Всего за год	2	4
II функциональная группа (мужчины и женщины)		
Контрольные	1	2
Отборочные	1	1
Основные	-	1-2

Всего за год	2	4-5
III функциональная группа (мужчины и женщины)		
Контрольные	1	2
Отборочные	1	1
Основные	-	1-2
Всего за год	2	4-5

Приложение N 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА (плавание)**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Плавание - 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

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Приложение N 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
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 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)

Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Бег 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Бег 400 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 1.70 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 15 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 2 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
	Бег 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,20 м)
Скоростно-силовые	Жим гантелей в положении лежа на спине

способности	(не менее 3 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,30 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 200 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1.60 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)

<*> 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 N 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - 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 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,00 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Плавание - 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 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,50 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 55 см)
Плавание - 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 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - 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 6 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1.50м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)
Плавание - 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 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,0 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)

<*> 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 N 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
I функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364
II функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8
Общее количество	312	364	416	520 - 624

часов в год				
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416
III функциональная группа мужчины				
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14
Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468
I функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	5	6	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7
Общее количество часов в год	260	312	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364
II функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	6	7	8	10 - 12
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7 - 8
Общее количество часов в год	312	364	416	520 - 624
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364 - 416
III функциональная группа женщины				
Количество часов в неделю	8	9	10	12 - 14

Количество тренировок в неделю	4	5	7	8 - 9
Общее количество часов в год	416	468	520	624 - 728
Общее количество тренировок в год	208	260	364	416 - 468

Приложение N 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Функциональные группы лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (плавание)

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - 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.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич. 2. Спинальная травма. 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>1. Ахондроплазия (карлики).</p> <p>2. Детский церебральный паралич.</p> <p>3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.</p> <p>4. Ампутация или порок развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.</p>

Приложение N 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Специальные тренировочные сборы				
1.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*Определяется организацией по мере необходимости и возможности
1.2	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более одного сбора в год	-	*Определяется организацией по мере необходимости и возможности

Приложение N 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки по виду
спорта спорт лиц с поражением ОДА

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной
(предспортивной) подготовки**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание - I функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	4
6	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	2
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	2
7	Фен	штук	1
8	Настенный секундомер	штук	1
9	Весы	штук	1
10	Секундомеры ручные судейские	штук	10
11	Электромегафон	комплект	1
Плавание - II функциональная группа мужчины, женщины			
1	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	1
2	Лифт или пандусы для доставки спортсмена в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
3	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
4	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	3
5	Плавательные доски	штук	8
6	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
7	Ласты	комплект	8

8	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	3
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Штанга спортивная	комплект	1
9	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	2
10	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	2
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Электромегафон	комплект	1
Плавание - III функциональная группа мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Перекладина гимнастическая	штук	1
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Гантели переменной массы	комплект	3
4	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
5	Мат гимнастический	штук	6
6	Зеркало	штук	1
7	Скамейки гимнастические	штук	4
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Штанга спортивная	комплект	1
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Фен	штук	
12	Настенный секундомер	штук	2
13	Весы	штук	1
14	Секундомеры ручные судейские	штук	10
15	Электромегафон	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая
в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	-	-
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3	*Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4	*Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
5	*Очки для плавания	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6	*Плапки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
7	*Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-
9	*Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

(*) определяется организацией (по мере необходимости)