

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ (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 слепых (плавание) (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 слепых (плавание) (**приложение N 1**);

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

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых (плавание) (**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;
- 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 в виде спорта спорт слепых (плавание) (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 спорт слепых (плавание) (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт слепых (плавание), 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 слепых;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт слепых;

- 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 слепых;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных 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 слепых;
- 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 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 спортивной и предспортивной подготовки по виду спорта спорт слепых;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спорт слепых (плавание)**

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах по виду спорта спорт слепых, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "плавание".

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта спорт слепых 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 слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых (плавание) (далее - функциональные группы) (**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 слепых 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 (по решению тренерского совета).

14. С учетом специфики вида спорта спорт слепых (плавание) 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 слепых 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 слепых, 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 Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

17.1. 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;

17.2. 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.

17.3. 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.

19. 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;

- 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 10**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно на территории Ленинградской области;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, проходящих на территории Ленинградской области;

- 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 спорт слепых (плавание)

**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 слепых (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 слепых (плавание)

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

Содержание подготовки	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)
Плавание - I функциональная группа мужчины		
Общая физическая подготовка	45	40
Специальная физическая подготовка	14	23
Техническая подготовка	28	25
Тактическая подготовка	-	-
Психологическая подготовка	4	3
Теоретическая подготовка	3	2
Спортивные соревнования	1	1
Интегральная подготовка	1	3
Восстановительные мероприятия	4	3
Плавание - II, III функциональные группы мужчины		
Общая физическая подготовка	60	50
Специальная физическая подготовка	7	15
Техническая подготовка	24	22
Тактическая подготовка	-	-
Психологическая подготовка	2	2
Теоретическая подготовка	2	2
Спортивные соревнования	1	3
Интегральная подготовка	1	3
Восстановительные мероприятия	3	3
Плавание - I функциональная группа женщины		
Общая физическая подготовка	35	35



Специальная физическая подготовка	20	26
Техническая подготовка	32	26
Тактическая подготовка	-	-
Психологическая подготовка	5	4
Теоретическая подготовка	3	2
Спортивные соревнования	-	1
Интегральная подготовка	1	2
Восстановительные мероприятия	4	4
<b>Плавание - II, III функциональные группы женщины</b>		
Общая физическая подготовка	50	45
Специальная физическая подготовка	15	18
Техническая подготовка	24	22
Тактическая подготовка	-	-
Психологическая подготовка	3	3
Теоретическая подготовка	2	2
Спортивные соревнования	1	3
Интегральная подготовка	1	3
Восстановительные мероприятия	4	4

**Приложение N 3**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых (плавание)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
спорт слепых (плавание)**

Виды спортивных соревнований	Этапы предспортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Плавание - I функциональная группа мужчины, женщины		

Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1
Всего за год	1	3
Плавание - II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Контрольные	1	1-2
Отборочные	-	1
Основные	-	1
Всего за год	1	4

**Приложение N 4**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых (плавание)

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта  
спорт слепых (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:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Приложение N 5**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых (плавание)

**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	
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 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,3 м)
Плавание - 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 9 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 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Силовая выносливость	Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 6 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,3 м)

Плавание - 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 7 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 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,3 м)

**Приложение N 6**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых (плавание)

**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	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 9 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 0,4 м)
Плавание - II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Плавание 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 13 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 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 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 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м)
Плавание - II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Плавание 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 9 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 11 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

**Приложение N 7**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых (плавание)

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
<b>Плавание - I функциональная группа мужчины</b>				
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
<b>Плавание - II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>				
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
<b>Плавание - I функциональная группа женщины</b>				
Количество часов в неделю	5	6	7	9 - 11
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6 - 7

Общее количество часов в год	260	312	364	468 - 572
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312 - 364

**Приложение N 8**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых  
(плавание)

**Функциональные группы лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта спорт слепых (плавание)**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

**Приложение N 9**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых (плавание)

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимально е число участников сбора
		Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Специальные тренировочные сборы</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяет ся организацие й (по мере необходимо сти и возможност и)
1.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяет ся организацие й (по мере необходимо сти и возможност и)

**Приложение N 10**  
к базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта спорт слепых (плавание)

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

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1



2	Плавательные доски	штук	4
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Лопатки для плавания	комплект	8
5	Ласты	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы медицинские	штук	2
2	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
3	Доска для плавания	штук	20
4	Доска информационная	штук	2
5	Зеркало настенное 0,6x2м	штук	1
6	Кушетка массажная	штук	1
7	Лопатки для плавания	штук	20
8	Мат гимнастический	штук	6
9	Мяч ватерпольный	штук	5
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
11	Настенный секундомер	штук	2
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
14	Поплавки-вставки для ног	штук	50
15	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	4
16	Секундомер	штук	4
17	Секундомеры ручные судейские	штук	10
18	Скамейки гимнастические	штук	6
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Термометр для воды	штук	2
21	Фен	штук	2
22	Штанга спортивная	комплект	1