

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
1.5.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед		не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.
2. Челночный бег 3х10 м.
3. Плавание (вольный стиль) 50 м.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
7. Бег на 30 м.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 1		Норматив УТ 2		Норматив УТ 3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			5.50	6.20	5.45	6.15	5.40	6.10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	9	20	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	5	7	6	9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,2	9,4	8,9	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			140	130	150	140	165	150

2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее		не менее	
			4	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0
2.2.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		не менее		не менее	
			7	8	7	8	8	9
3.Уровень спортивной квалификации								
Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет		Уровень спортивной квалификации						
		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 4		Норматив УТ 5	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.35	6.05	5.30	6.00
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более		не более	
			25	13	30	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			7	10	8	12
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,6	9,2	8,3	9,1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			175	155	185	160
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			5,0	4,2	5,2	4,4
2.3	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		не менее	
			8	9	9	10
3.Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет		Уровень спортивной квалификации				
		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.
2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
6. Челночный бег 3х10 м.
7. Бег на 1000 м.

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Стоя в воде у борта бассейна, держась руками за борт, опустить лицо в воду и лечь на живот. Отталкиванием двух ног лежа на груди, руки вперед, ноги прямые, лицо в воде, задержав дыхание, выполнить скольжение. Тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, а голова лежит на воде (направлена лицом вниз). Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Плавание (вольный стиль) 50 м. Поступающий может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие поступающие отдадут предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» поступающий выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицо поступающего при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков поступающий поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.

Бег 1000 м. Бег на 1000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.