**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ И ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» АФКиС**

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 7 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные ниже, являются ориентировочными исходными величинами.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**НОРМАТИВЫ**

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Контрольные упражнения* | *мальчики* | *девочки* |
| **Общая физическая подготовка** |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения | **+** | **+** |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | **+** | **+** |
| Кистевая динамометрия | **+** | **+** |
| Прыжок в длину с места | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка** |
| Длина скольжения | 6 м | 6 м |
| Техника плавания всеми способами:  |
| а) с помощью одних ног | **+** | **+** |
| б) в полной координации | **+** | **+** |
| Выполнение стартов и поворотов | **+** | **+** |
| Проплывание дистанции 100 м избранным способом | **+** | **+** |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Контрольные упражнения* | *мальчики* | *девочки* |
| **Общая физическая подготовка** |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед стоя на возвышении | **+** | **+** |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | **+** | **+** |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 10,0 | 10,5 |
| **Техническая и плавательная подготовка** |
| Длина скольжения | 6 м | 6 м |
| Техника плавания всеми способами, баллы:  |
| а) 25 м с помощью одних ног | **+** | **+** |
| б) 25 м в полной координации | **+** | **+** |
| Проплывание дистанции 200 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ**

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Контрольные упражнения* | *мальчики* | *девочки* |
| **Общая физическая подготовка** |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 9,5 | 10,0 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м | 4,0 | 3,5 |
| Наклон вперед стоя на возвышении | Выполнить упражнение технически правильно |
| **Техническая подготовка** |
| Плавание 200 м (комплексное плавание) | Экспертная оценка плавания, стартов, поворотов  |
| Плавание 400 м (способ по выбору) | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Контрольные* *упражнения* | *1 год* | *2 год* | *3 год* | *4 год* | *5 год* |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3\*10м, с | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| Специальная физическая подготовка |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг |  |  | 28 | 33 | 37 |
| Сила тяги воды на привязи |  |  | Смотреть приложение 1 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения, м | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9м, с | - | - | 7,3 | 7 | 6,7 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + | + |
| Спортивные результаты |
| 200 м комплексное плавание | - | 3.08,0 | 2.42,0 | 2.30,0 | 2.25,0 |
| 800 м кролем на груди | - | 13.50,0 | 12.47,0 | 11.00,0 | 10.13,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | Юнош.III | 3-2 | 2-1 | 1 | 1-КМС |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Контрольные* *упражнения* | *1 год* | *2 год* | *3 год* | *4 год* |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 155 | 170 | 180 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 6 | 10 | 12 | 15 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м | 4,0 | 4,8 | 6,0 | 7,0 |
| Челночный бег 3\*10м, с | 9,8 | 9,16 | 9,4 | 9,2 |
| Специальная физическая подготовка |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг |  |  | 26 | 28 |
| Сила тяги воды на привязи |  |  | Смотреть приложение 2 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 40 | 35 |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения, м | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Время скольжения 9м, с | - | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + |
| Спортивные результаты |
| 200 м комплексное плавание | - | 3.35,0 | 3.06,0 | 2.47,0 |
| 800 м кролем на груди | - | 14.50,0 | 13.50,0 | 12.08,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | Юнош.III | 3-2 | 2-1 | 1-КМС |

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Контрольные**упражнения* | *1 год* | *2 год* | *3 год* | *4 год* | *5 год* |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3\*10м, с | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| Специальная физическая подготовка |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг |  |  | 28 | 33 | 37 |
| Сила тяги воды на привязи |  |  | Смотреть приложение 1 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Контрольные упражнения* | *1 год* | *2 год* | *3 год* |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | + | + | + |
| Сила тяги воды на привязи | Смотреть приложение 1 и 2 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | + | + | + |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС | КМС | МС |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

