

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Бег на 30 м	сек	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			6,9	7,1	6,5	6,8	6,2	5,9	6,5	6,8	6,2	5,9	5,9	5,6	6,2	5,9	5,9	5,6	5,6	5,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	5	13	8	10	5	13	8	16	12	13	8	16	12	18	14
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+4	+4	+6	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+6	+7	+8	+9	+10	+11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115	130	120	120	110	130	120	140	130	130	120	140	130	150	140
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени						Без учета времени						Без учета времени					
2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	сек	10,1	10,6	9,8	10,3	9,5	10,0	9,8	10,3	9,5	10,0	9,2	9,7	9,5	10,0	9,2	9,7	8,9	9,4
3.	И.П.-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	3,5	3	4	3,5	4,5	4	4	3,5	4,5	4	5,0	4,5	4,5	4	5,0	4,5	5,5	5

4.	И.П.- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	раз	1	2	4	3	5	7	5	7	9
----	---	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Бег на 1000 м	мин, сек	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			5,50	6,20	5,40	6,15	5,30	6,10	5,30	6,00	5,20	5,55	5,15	5,60	5,10	5,50	5,09	5,45	5,06	5,40	5,00	5,40	4,98	5,35	4,95	5,30
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			13	7	14	8	15	9	14	8	15	9	16	10	15	9	16	10	17	11	17	11	18	12	19	13
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			+4	+5	+6	+7	+8	+9	+6	+8	+7	+9	+8	+10	+6	+9	+7	+10	+8	+11	+7	+11	+8	+12	+9	+13

4.	Бег челночный 3x10 м	сек	9,3	9,5	9,2	9,3	9,1	9,2	9,1	9,4	8,9	9,3	8,8	9,2	8,8	9,3	8,7	9,2	8,6	9,1	8,6	9,2	8,5	9,1	8,4	9,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	145	135	150	140	145	135	150	140	155	145	155	145	160	150	165	155	170	155	175	160	180	165 0

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	И.П.- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	4,0	3,5	4,1	3,6	4,2	3,7	4,2	3,7	4,4	3,9	4,4	4,1	4,4	3,9	4,6	4,0	4,7	4,1	4,7	4,1	4,8	4,2	4,9	4,3
2.	И.П.- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	раз	3	4	5	3	4	5	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6
3.	И.П.- стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание м двух ног скольжение в	м	7	8	8	9	9	10	8	9	9	10	10	11	9	10	10	11	11	12	10	11	11	12	12	13

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																			
		УТ-5						ССМ						ВСМ							
		оценки						оценки						оценки							
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5								
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																					
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
1.	Бег на 30 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,7	5,0	4,5	4,8	4,3	4,6	
2.	Бег на 1000 м	мин,с	4,50	5,30	4,45	5,25	4,40	5,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.	Бег на 2000 м	мин,с	-	-	-	-	-	-	9,20	10,40	9,18	10,38	9,16	10,36	8,10	10,00	8,08	9,98	8,06	9,96	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	-	-	-	-	-	-	8	-	10	-	12	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	19	13	20	14	21	15	-	15	-	17	-	19	36	20	38	22	40	24	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+12	+9	+13	+10	+14	+9	+13	+11	+15	+13	+17	+11	+15	+13	+17	+15	+19	
7.	Бег челночный 3x10 м	с	8,3	9,1	8,2	9,0	8,1	8,9	8,0	9,0	7,8	8,8	7,6	8,6	-	-	-	-	-	-	
8.	Прыжок в длину с	см	180	160	185	165	190	170	190	165	195	170	200	175	215	180	220	185	225	190	

	места толчком двумя ногами																				
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																					
1.	И.П.- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	5,0	4,2	4,9	4,1	4,8	4,0	5,3	4,5	5,5	4,7	5,7	4,9	7,5	5,3	7,7	5,5	7,9	5,7	
2.	И.П.- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	раз	5	6	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.	И.П.- стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	раз	-	-	-	5	10	15	5	10	15	5	10	15							
4.	И.П.- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	7,10	8,10	7,12	8,12	7,14	8,14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	-	-	-	-	-	-	45	35	47	37	49	39	50	40	55	45	60	50	
5.	И.П.- стоя в воде у	с	-	-	-	-	-	-	6,7	7,0	6,5	6,8	6,3	6,6	-	-	-	-	-	-	

	борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.																			
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	7	14	9	16	11

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд»	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»	СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ»
--	--	--	---

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.