**Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления (перевода) по годам и этапам спортивной подготовки**

**по виду спорта «плавание»**

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта «плавание»)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической , специальной физической подготовки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад | Выкрут прямых рук  вперед-назад |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |

Для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения дополнительно осуществляется просмотр поступающих на воде.

**Критерии отбора на воде**

- отсутствие боязни воды;

- выдохи в воду;

- ныряние 90 см. за предметом;

- выполнение упражнения «звёздочка» на груди;

- скольжение (гидродинамика).

**Система оценки критериев отбора на воде**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Оценка (баллы) |
| Выдохи в воду | |
| Короткий вдох, затем длинный выдох в воду 10 раз подряд | «3» - без ошибок  «2» - одна ошибка  «1» - свыше двух ошибок |
| Ныряние 90 см. за предметом | |
| достал | 3 |
| нырнул, но не смог достать | 2 |
| не выполнил задание | 1 |
| Выполнение упражнения «звёздочка» на груди | |
| удержание правильного положения 10 сек. | 3 |
| удержание правильного положения 7 сек. | 2 |
| удержание правильного положения 5 сек. | 1 |
| Скольжение по воде , руки в «стрелочке» | |
| На спине: выполняется с вытянутыми руками за головой, ноги сомкнуты. На груди: вытянутые руки вверх, лицо опущено в воду. | «3» - без ошибок  «2» - одна ошибка  «1» - свыше двух ошибок |

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта «плавание»)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки , иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической , специальной физической подготовки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,5 м) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см.) | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см.) |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

(Приложение №7 к ФССП по виду спорта «плавание»)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической , специальной физической подготовки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 5,3 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,5 м) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 170 см.) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см.) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 45 см.) | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см.) |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |