Приложение №7

к федеральному стандарту спортивной подготовки

по виду спорта «плавание»,

утвержденному приказом Минспорта России

от 01 июня 2021 года № 391

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта "плавание"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Упражнения/ единица измерения | Норматив \ | |
| п/п | мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м (с) | не более | |
|  | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | не менее | |
|  | 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | не менее | |
|  | +1 | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее | |
|  | 110 | 105 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с) | не более | |
| 10,1 | 10,6 |
| 2.3. | Бросок мяча (1 кг) вперед из-за головы из положения стоя (м\_ | не менее | |
|  | 3,5 | 3,0 |
| 2.4. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, ширина хвата 60 см. (количество раз) | 1 | |

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

**Критерии отбора на воде**

- отсутствие боязни воды;

- ныряние 90 см. за предметом;

- выполнение упражнения «звёздочка» на груди;

- скольжение (гидродинамика).

**Система оценки критериев отбора на воде**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Оценка (баллы) |
| **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 толчком одной ноги от бортика с вытянутыми руками за головой, ноги сомкнуты.  На груди: выполняется толчком одной ноги от бортика с вытянутыми руками вверх, лицо опущено в воду, ноги сомкнуты | «3» - без ошибок\*  «2» - одна ошибка  «1» - свыше двух ошибок |

\*Ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения.

Скольжение на груди.

*Методика оценки.*И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок одной ногой от бортика с дальнейшим скольжением по воде.

Ошибки:

- чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч);

- низкое опускание ног под воду;

- разведение рук, ног.

Скольжение на спине

*Методика оценки.* И. п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться одной ногой от бортика, лечь на воду и выполнить скольжение по воде.

Ошибки:

- сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»);

- прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

- разведение рук, ног