

## ПЛАВАНИЕ

### *Нормативы общей физической, специальной физической и плавательной 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		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>														
1.1.	Бег на 30 м	с	6,1	6,5	6,9	6,5	6,8	7,1	5,7	6,1	6,5	6,2	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	10	7	8	6	4	18	13	10	9	7	5
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+4	+1	+7	+5	+3	+8	+6	+4	+9	+7	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	110	115	110	105	140	130	120	120	115	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>														
2.1.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	9,5	9,8	10,1	10,2	10,4	10,6	9,2	9,5	9,8	9,9	10,1	10,3
2.2.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4,5	4	3,5	4	3,5	3	5	4,5	4	4,5	4	3,5
2.3.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	3	2	1	3	2	1	5	4	3	5	4	3

## Плавательная подготовка:

НП до года:

Проплывание дистанций (в режиме контрольных соревнований/курсовок):

25 м в/ст — с учетом времени;

25 м н/сп — с учетом времени;

100 м вольным стилем — с учетом времени.

Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах по схеме:

1–5 место — 5 баллов; 6–10 место — 4 балла; 11–15 место — 3 балла; 16–20 место — 2 балла; 21-и ниже — 1 балл.

НП свыше года:

Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года - выполнение норматива 2 юношеского разряда.

Проплывание дистанций (в режиме соревнований/курсовок):

100 к/п; 200 м кроль на груди

Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах по схеме:

1–5 место — 5 баллов; 6–10 место — 4 балла; 11–15 место — 3 балла; 16–20 место — 2 балла; 21-и ниже — 1 балл.

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения норматива контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-мальчики, набравшие не менее 22 балла по ОФП, СФП и плавательной подготовке, и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девочки, набравшие не менее 22 балла по ОФП, СФП и плавательной подготовке и получившие зачет по теоретической подготовке.

## Учебно-тренировочные группы

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	5.10	5.30	5.50	6.00	6.10	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	17	15	13	9	8	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+6	+4	+9	+7	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	8,9	9,1	9,3	9,1	9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	150	140	150	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,0	4,5	4,0	4,5	4,0	3,5

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	кол-во раз	5	4	3	5	4	3
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	8,0	7,5	7,0	9,0	8,5	8,0
<b>Уровень спортивной квалификации (на конец года)</b>								
3.1.	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года	I юн. разряд /III разряд						
3.2.	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года	III / II разряд						
3.3.	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года	II разряд						
3.4.	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года	II/I разряд						
3.5.	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года	I/КМС						

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП, выполнившие требования Программы по объему соревновательной деятельности, и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП выполнившие требования Программы по объему соревновательной деятельности, и получившие зачет по теоретической подготовке.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

№ п/п	Упражнения	Единица а измере ния	Норматив					
			юноши/ мужчины			девушки/ женщины		
			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	9.00	9.10	9.20	10.20	10.30	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количе ство раз	10	9	8	-	-	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство	-	-	-	17	16	15

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив					
			юноши/ мужчины			девушки/ женщины		
			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
		раз						
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+10	+9	+15	+14	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	7,6	7,8	8,0	8,6	8,8	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	195	190	175	170	165
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	6,3	5,8	5,3	5,5	5,0	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	кол-во раз	7	6	5	7	6	5
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	55	50	45	45	40	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	6,1	6,4	6,7	6,4	6,7	7,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1.	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>							

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения требований к объему соревновательной деятельности, а также контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и плавательной подготовке, и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и плавательной подготовке и получившие зачет по теоретической подготовке.