

СОГЛАСОВАНО

Решение тренерского совета СДЮСШОР "ВоВиС"

" 07 " *август* 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР "ВоВиС"

2014 г.

М.П.Ныrkова

Специализация водное поло - девушки

Год обучения	Общая физическая подготовка				Техническая и плавательная подготовка					
Группы начальной подготовки										
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек	Лежа на спине, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы, руки за головой, наклониться вперед до касания лбом коленей, кол-во раз за 30 сек	Сидя на полу ноги врозь, бросок мяча массой 800 г, двумя руками из-за головы, м	Плавание 50 м кролем,с	Плавание 100 м кролем, мин,с	Ведение мяча 15 м, ватерпольным кролем,с с приема мяча	Плавание 100 м комплекс с суммарной оценкой экспертной комиссией техники 4 способов плавания по 5-бальной системе	Основной бросок мяча на дальность с места в "коридоре" 2,5 м	5 x 3 м в створе ворот, сек	
2	6	18	3	43,50	2.00,00	17,00	13	8	15	
3	8	20	4	41,50	1.40,00	16,40	16	10	14	
Учебно-тренировочные группы										
1	6	22	5	40,00	1.25,0	13,00	-	12	13,5	
2	10	24	6	36,50	1.15,0	12,00	-	15	11,0	
3	12	26	7	33,00	1.09,0	11,50	-	18	10,0	
4	15	28	8	30,50	1.06,0	10,70	-	20	9,5	
5	20	30	8	29,80	1.03,0	9,60	-	23	8,6	
Группы спортивного совершенствования										
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Контрольно-переводные нормативы разработаны на основе "Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва"

М: Советский спорт, 2005 г., Фролов С. Н., Попов О. И., Чистова Н. А., а также в соответствии с рекомендациями Федерации Водного Поло России -

<http://www.waterpolo.ru/xml/t/Document.xml?lang=ru&cmd=view&nic=document&mid=152&rid=0&m1id=164&pid=1495#1495>

СОГЛАСОВАНО

Решение тренерского совета СДЮСШОР "ВоВиС"

"07" апреля 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР "ВоВиС"

"07" апреля 2014 г.

М.П.Ныркова

Специализация водное поло - юноши

Год обучения	Общая физическая подготовка				Техническая и плавательная подготовка					
Группы начальной подготовки										
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек	Лежа на спине, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы, руки за головой, наклониться вперед до касания лбом коленей, кол-во раз за 30 сек	Сидя на полу ноги врозь, бросок мяча массой 800 г, двумя руками из-за головы, м	Плавание 50 м кролем,с	Плавание 100 м кролем, мин,с	Ведение мяча 15 м, ватерпольным кролем,с с приема мяча	Плавание 100 м комплекс с суммарной оценкой экспертной комиссией техники 4 способов плавания по 5-бальной системе	Основной бросок мяча на дальность с места в "коридоре" 2,5 м	5 x 3 м в створе ворот, сек	
2	6	18	3	43,50	2.00,00	17,00	13	8	15	
3	8	20	4	41,50	1.40,00	16,40	16	10	14	
Учебно-тренировочные группы										
1	8	22	5	36,00	1.15,0	12,60	-	14	13,2	
2	12	24	6	33,00	1.09,0	11,60	-	16	11,7	
3	16	26	7	30,00	1.05,0	11,10	-	20	10,7	
4	18	28	8	29,50	1.02,0	10,30	-	22	8,5	
5	22	30	8	28,90	1.00,0	9,20	-	26	7,8	
Группы спортивного совершенствования										
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Контрольно-переводные нормативы разработаны на основе "Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва"

М: Советский спорт, 2005 г., Фролов С. Н., Попов О. И., Чистова Н. А., а также в соответствии с рекомендациями Федерации Водного Поло России -

<http://www.waterpolo.ru/xml/t/Document.xml?lang=ru&cmd=view&nic=document&mid=152&rid=0&m1id=164&pid=1495#1495>