

ОГЛАСОВАНО

решение тренерского совета

СДЮСШОР «ВоВиС»

07» апреля 20 14 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР «ВоВиС»

М.П.Ныркова

«07» апреля 20 14 г

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки
отделение плавания

I этап (сентябрь - декабрь) II этап (январь - май)

Контрольные упражнения	НП-1		НП-2		НП-3		Примечания к выполнению упражнения
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	
Общая физическая подготовка							
Наклон вперед, стоя на возвышении (на оценку)	«5» - кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья) ; «4» - кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони); «3» - кисти касаются возвышения; «2»- кисти не касаются возвышения						При выполнении упражнения –ноги в коленях не сгибаются
Выкрут рук (прокручивание) со скалкой (на оценку), ширина хвата см	Норматив считается выполненным при правильном техническом исполнении*	«5»-43-48 см , «4»-49-55 см , «3»-56-64 см , «2»-65 см и более	«5»-43-48 см , «4»-49-55 см , «3»-56-64 см , «2»-65 см и больше	«5»-35 см и меньше , «4»--36-45 см , «3»-46-54 см , «2»-55 см и больше	«5»-35 см и меньше , «4»--36-45 см , «3»-46-54 см , «2»-55 см и больше	«5»-30 см и меньше , «4»--31-40 см , «3»-41-50см , «2»-50 см и больше	*Прокручивание рук осуществляется прямыми руками одновременно вперед – назад или наоборот
Подвижность голеностопного сустава (качалочка)	Норматив считается выполненным при правильном техническом исполнении*	«5-4»-ноги подтянуты к груди «2-3»- ноги слегка отрываются от пола			-	-	*И.П.- сидя на полу на пятках. Упражнение выполняется без упора, руки вытянуты вверх «стрелочка». Подтягиваем колени к груди, не наклоняясь вперед. Требования: максимально подтянуть колени к груди
Наклон туловища вперед сидя (складка)	«5»- свыше 15 см «4»-14 см	Динамика роста результатов	-	-	-	-	И.П.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, носки натянуты на себя. Наклон

	«3»-10 см						вперед, ладони на пол за линию пяток.
Прыжок в длину, см	-	-	-	«5»-160 и больше «4»-150-160, «3»-140-130, «2»-120-130	«5»-160 см и дальше, «4»-150-160, «3»-140-130 см, «2»-120-130 см	«5»-165 см и дальше, «4»-159-164 см, «3»-153-158, «2»-120-130	Упражнение выполняется технически правильно
Отжимание из положения упор лежа, кол-во раз			«5»-10 и больше, «4»- 7-9, «3»-4-6, «2»- меньше 4	«5»-12 и больше, «4»- 10-12, «3»-7-9, «2»- меньше 7	«5»-12 и больше, «4»- 10-12, «3»-7-9, «2»- меньше 8	«5»-14 и больше, «4»- 11-13, «3»-8-11, «2»- меньше 7	Упражнение выполняется технически правильно
Техническая и плавательная подготовка							
Длина скольжения на груди / на спине ; м	5	«5»- 6 м и больше «4»-5 м «3»-4 м	6	«5»- 7 м и больше «4»-6 м «3»-5 м	7	«5»- 9 м и больше «4»-8 м «3»-6 м	Сильный толчок от бортика ногами (носок вытянут); руки прямые в положении «стрелочка»
Дистанция Оценка техники плавания, без времени	25 м кроль на спине без времени 25 м кроль на груди без времени (оценка техники плавания)						Оценивается: толчок от бортика- скольжение- начало работы ног- выполнение (согласование) гребковых движений руками с работой ног
Дистанция Оценка техники плавания, учет времени		25 м кроль на спине со старта 25 м кроль на груди со старта (оценка техники плавания)	-	-	-	-	Техника плавания в/ст на спине
Дистанция Оценка техники плавания, без учета времени	-	-	25 м брасс ноги с доской 25 м баттерфляй (дельфин) ноги с доской (на оценку)	25 м брасс 25 м баттерфляй	4 x 25 м	25 м брасс 25 м баттерфляй	Техника плавания брасс, дельфин Брасс-Толчок ногами с разворотом стопы 10-12 движений(технически правильно)-зачет; Дельфин- плавные

				(дельфин) 100 м комплексное плавание		(дельфин) 100 м комплексное плавание	волнообразные движения туловища вверх-вниз 10- 12 движений- зачет Стартовый прыжок, скольжение (выход) начало работы ног, включение работы рук, прохождение дистанции, повороты, финиш
Дистанция Оценка техники плавания, учет времени			50 м кроль на спине со старта 50 м кроль на груди со старта (оценка техники плавания)	50 м кроль на спине со старта 50 м кроль на груди со старта (оценка техники плавания)	50 м кроль на спине со старта 50 м кроль на груди со старта (оценка техники плавания)	200 м комплекс (оценка техники плавания)	Прохождение дистанции: 1-стартовый прыжок, 2-скольжение (выход), 3-согласование работы ног, рук с дыханием, 4-повороты (выдох), 5-финиш, 6-техника плавания
Спортивный разряд	-	-	3 ю	2 ю – 3 ю	2 ю – 3 ю	1 ю - 3	

Для перевода на следующий этап обучения необходимо выполнение всех контрольных нормативов.

Минимальная сумма баллов для перевода – 20 баллов.