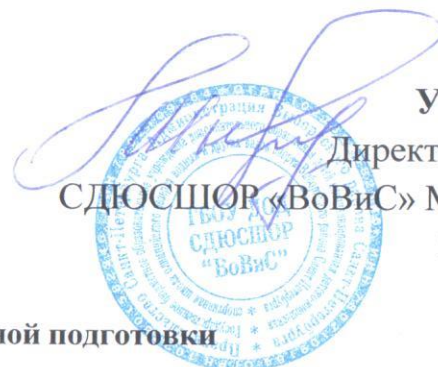


Принято на заседании
тренингового совета
ГБОУ ДОД СДЮСШОР «ВоВиС»
от 30.10.2017 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОД
СДЮСШОР «ВоВиС» М.П. Ныркова
30.10.2017 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								
1.	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
2.	Выкрут рук (прокручивание) со скакалкой (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
3.	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. <i>Требования: максимально</i>

								<i>подтянуть колени к груди</i>
4	Наклон туловища вперед сидя (складка)	«5»- свыше 15 см «4»-14 см «3»-10 см	Динамика роста результатов	-	-	-	-	И.П.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, носки натянуты на себя. Наклон вперед, ладони на пол за линию пяток.
5	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
6	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								
1.	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»
2.	Дистанция Оценка техники плавания, без времени	25 м кроль на спине без времени 25 м кроль на груди без времени (оценка техники плавания)	100 м кроль на спине без времени 100 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
3.	Дистанция		25 м кроль на спине со	-	-	-	-	Техника плавания в/ст на спине

	Оценка техники плавания, учет времени		старта 25 м кроль на груди со старта (оценка техники плавания)					
4	Дистанция Оценка техники плавания, без учета времени	-	-	25 м брасс, 25 м баттерфляй (дельфин) в полной координации (на оценку)	25 м брасс 25 м баттерфляй (дельфин) 100 м комплексное плавание	4 x 25 м	25 м брасс 25 м баттерфляй (дельфин) 100 м комплексное плавание	Техника плавания брасс, дельфин <u>Брасс-Толчок</u> ногами с разворотом стопы 10-12 движений(технически и правильно)-зачет; <u>Дельфин-</u> плавные волнообразные движения туловища вверх-вниз 10-12 движений- зачет Стартовый прыжок, скольжение (выход) начало работы ног, включение работы рук, прохождение дистанции, повороты, финиш
5	Дистанция Оценка техники плавания, учет времени			50 м кроль на груди со старта (оценка техники плавания) Зачет: 0:52.00 50 м кроль на спине со старта Зачет: 0:58.00	50 м кроль на груди со старта (оценка техники плавания) Зачет: 0:45.00 50 м кроль на спине со старта Зачет: 0:50.00 100 м	200 м комплекс (оценка техники плавания) Зачет: 3:50.00 800 м комплекс (оценка техники плавания) Зачет: 14:20.00	200 м комплекс (оценка техники плавания) Зачет: 3:25.00 50 м любым выбранным способом с учетом выполнения спортивного разряда	Прохождение дистанции: 1-стартовый прыжок, 2-скольжение (выход), 3-согласование работы ног, рук с дыханием, 4-повороты (выдох), 5-финиш, 6-техника плавания

					комплексное плавание			
					Зачет: 1:54.00			
4.	Спортивный разряд	-	-	3 ю	2 ю – 3 ю	2 ю – 3 ю	1 ю - 3	

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп
отделение плавания**

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

№	Контрольные упражнения	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		Примечания к выполнению упражнения
		1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	
Общая физическая подготовка								
1.	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
2.	Выкрут рук (прокручивание) со скакалкой (на оценку), ширина хвата см	30 см и меньше ,	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	25 см и меньше	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	*Прокручивание рук осуществляется прямыми руками одновременно вперед – назад или наоборот
3	Прыжок в длину с места, см	Мальчики-165, Девочки-155	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-175, Девочки- 165	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-185, Девочки- 175	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Упражнение выполняется технически правильно
4	Отжимание из положения упор лежа, кол-во раза 30 сек	Мальчики-15 Девочки- 9	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-17 Девочки- 12	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-20 Девочки- 15	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Упражнение выполняется технически правильно

5.	Челночный бег, 3 x 10 м	Мальчики- 9,4 Девочки- 9,8	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики- 9,0 Девочки- 9,5	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Мальчики-8,6 Девочки- 9,1	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Необходимо коснуться ногой или рукой отмеченной линии в конце отрезка.
Техническая и плавательная подготовка								
1.	Время скольжения на груди ; с	8,5	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	8,0	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	7,5	*норматив считается выполненным при улучшении показателей	Сильный толчок от бортика ногами (носок вытянут); руки прямые в положении «стрелочка»
2.	Оценка техники плавания, стартов, поворотов на всех дистанциях	+	+	+	+	+	+	
3.	Дистанция 200 к/пл	М - 3.05,0 Д – 3.08,0	М - 2.58,0 Д – 3.01,0	-	-	М - 2:58.00 Д – 3:05.00 (для 2006 г.р.) М - 2:38.00 Д – 2:48.00 (для 2005 г.р.) М - 2:42.00 Д – 2:44.00 (для 2004 г.р.)	М - 2:55.00 Д – 3:00.00 (для 2006 г.р.) М - 2:33.00 Д – 2:43.00 (для 2005 г.р.) М - 2:39.00 Д – 2:42.00 (для 2004 г.р.)	
4	800 м кроль на груди	М - 12.30,0 Д - 12.30,0	-	-	-	М - 12:10.00 Д – 13:20.00 (для 2006 г.р.) М - 11:00.00 Д – 11:20.00 (для 2005 г.р.)	-	

						М - 10:35.00 Д - 11:00.00 (для 2004 г.р.)		
5.	Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн - III	1 юн - III	III - II	III - II	II - I	II - I	

Основанием для продолжения обучения на этапе, перевода учащихся на следующий этап, отчисления из учреждения служат контрольно-переводные нормативы, которые проводятся по графику, утвержденному приказом директора учреждения и решение Тренерского совета по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов.