**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Нормативы общей физической и специальной физической 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | не более | |
| 6,9 | | | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 7 | | | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | не менее | |
| +1 | | | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | не менее | |
| 110 | | | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м  с высокого старта | с | не более | | | | не более | |
| 10,1 | 10,6 | | | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом  1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | | не менее | |
| 3,5 | | 3 | | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 1 | | | | 3 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на **учебно-тренировочный этап** по виду спорта **«плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не более | |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | | не менее | |
| 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | | не менее | |
| 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде  у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | | не менее | |
| 7,0 | 8,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Учебно-тренировочный этап 1 год обучения | | 3-2 юношеский разряд | | |  |
| Учебно-тренировочный этап 2 год обучения | | 2-1 юношеский разряд | | |  |
| Учебно-тренировочный этап 3 год обучения | | 1 юношеский | | |  |
| Учебно-тренировочный этап 4 год обучения | | 3-2 спортивный разряд | | |  |
| Учебно-тренировочный этап 5 год обучения | | 2-1 спортивный разряд | | |  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта **«плавание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9.20 | 10.40 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 8 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,0 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 45 | 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 | не более | |
| 6,7 | 7,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание»**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | 7  лет | 8  лет | 9  лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| Челночный бег 3\*10 м (с) | 5 | 10,0 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 |
| 4 | 10,6 | 9,9 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,3 | 8,9 | 9,0 |
| 3 | 11,7 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 145 | 155 | 160 | 170 | 180 | 185 | 205 | 220 | 235 | 250 | 260 |
| 4 | 135 | 140 | 145 | 160 | 170 | 175 | 190 | 205 | 220 | 235 | 245 |
| 3 | 125 | 130 | 135 | 145 | 150 | 155 | 160 | 170 | 200 | 210 | 220 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 5 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

*По техникой подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники плавания в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку контрольные нормативы в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

• *Бег на 30 м* выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

*• Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

*• Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Измерительную линейку прикрепить вертикально к гимнастической скамье. Обучающийся принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10-15 см). Носки не должны выходить за край гимнастической скамьи. Тестируемый выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне обучающийся старается максимально наклониться вперёд и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.