


«Утверждаю»
Директор МБУ
«СШОР по плаванию»
 С.А.Светик

**Нормативы общей физической и специальной
подготовки для зачисления в группы на всех этапах подготовки.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в МБУ «СШОР по плаванию». Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важным критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

В *спортивно-оздоровительных группах* возраст занимающихся – от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы здесь являются ориентировочными исходными величинами. Основным критерием оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки
для спортивно-оздоровительных групп и зачисления в группы начальной
подготовки до года обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед - назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Бег 500 м	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Техника плавания всеми способами:		
а) 25 м в/ст + 25 м н/сп	+	+
б) 50 м по выбору	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.



Основными критериями оценки занимающихся на *этапе начальной подготовки* являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для групп свыше года обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы.

Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки для групп начальной подготовки до года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед – назад; см	60	60
Челночный бег 3 x 10м; с	10,0 с	10,5 с
Бег 800 м	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Оценка техники плавания всеми способами; баллы		
100 м комплексное плавание	Выполнение III юношеского разряда	
Плавание 50 м (способ по выбору)	Выполнение III юношеского разряда	
Плавание 200 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки для групп начальной подготовки свыше года обучения и зачисления в тренировочные группы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 800 м	+	+
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед с возвышения	Выполнить упражнение технически правильно	
Выкрут прямых рук вперед – назад	60	60
Челночный бег 3x10м; с	9,5	10,0
Прыжок в длину с места, см	150	140
Подтягивание на перекладине (м)/ подтягивание на низкой перекладине (д);раз	2	4
Техническая и плавательная подготовка		
Комплексное плавание 200 м	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов. Выполнение II юношеского разряда	
Плавание 50 м (способ по выбору)	Выполнение II юношеского разряда	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Зачисление в *тренировочные группы* проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, приоритет отдается технической подготовке. Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки по годам обучения для тренировочных групп (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Пръжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	3	4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	4,5	4,5	5	5,3
Бег 1000 – 3000 м	+	+	+	+	+
Челночный бег 3x10м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/пл	Юн	3,08	2.42,00	2.30,00	2.25,00
800 м в/ст, разряд	-	13.50,00	12.47,00	11.00,00	10.13,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юн	II- III	I - II	I	I-КМС

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки по годам обучения для тренировочных групп (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180	180
Подтягивание на низкой перекладине; раз	10	14	16		
Подтягивание на перекладине, раз				5	7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0	4,0	4,0	4,2	4,5
Бег 1000 – 3000 м	+	+	+	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2	9,2
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35	35
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	8	9	10	11	11
Время скольжения 9 м; с	-	8,3	8,0	7,5	7,0
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/пл	Юн	3,30,00	3.06,00	2.46,00	2.35,00
800 м в/ст, разряд	-	14.50,00	13.50,00	12.08,00	10.44,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юн	II - III	I - II	I	I - КМС

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Зачисление в группы *совершенствования спортивного мастерства* происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах по результатам контрольных испытаний. Наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкруты прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкруты прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки по годам обучения групп совершенствования спортивного мастерства (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Специальная физическая подготовка			
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+
Спортивные результаты			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Гибкость	Выкруты прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкруты прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	