

**Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки  
для занимающихся групп спортивной подготовки на 2021-2022 спортивный сезон**

**Нормативы для зачисления в группу Начальной подготовки 1 года обучения  
(2013г.р.)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 1 кг/2кг; м	3,8/2,8	3,3/2,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед – назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Бег 500 м	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Длина скольжения; м	4	4
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 выполнении показателей на оценку хорошо и отлично.

**Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки для групп  
начальной подготовки до года обучения ( 2012г.р.)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
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	+	+
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Оценка техники плавания всеми способами;  баллы	+	+
100 м комплексное плавание	Выполнение III-II юношеского разряда	
Плавание 50 м (способ по выбору)	Выполнение III-II юношеского разряда	
<b>Тестирование выносливости</b>		
Плавание 200 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Длина скольжения; м	6	6

*Примечание.* + норматив считается выполненным при выполнении показателей на оценку хорошо и отлично.

**Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки для групп начальной подготовки свыше года обучения и зачисления в тренировочные группы (2011г.р.)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бег 800 м	+	+
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед с возвышения	+	
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
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Комплексное плавание 200 м	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов. Выполнение I юношеского –III разряда	
Плавание 50 м (способ по выбору)	Выполнение I юношеского –III разряда	
Наличие разряда на избранной дистанции	<b>III разряд</b>	
<b>Тестирование выносливости</b>		
Длина скольжения; м	7	

*Примечание.* норматив считается выполненным при выполнении показателей на оценку хорошо и отлично.

**Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки по годам обучения для тренировочных групп по годам (мальчики) 2010г.р. и старше\*\*\***

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й (2010)	2-й (2009)	3-й (2008)	4-й (2007)	5-й (2006)
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок 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
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>					
200 м к/пл	III-II	II	-	-	-
400м к/пл	-	-	II-I	II-I	I-KMC
100м по выбору	III-II	-	-	-	-
800 м в/ст, разряд	-	III-II	II-I	II-I	I-KMC
Спортивный разряд на избранной дистанции	<b>III-II</b>	<b>II</b>	<b>II-I</b>	<b>I</b>	<b>I-KMC</b>

*Примечание.* + норматив считается выполненным при выполнении показателей на оценку хорошо и отлично.

Контрольные нормативы общей физической и специальной подготовки по годам обучения

для тренировочных групп по годам (девочки) 2010г.р. и старше\*\*\*

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й (2010)	2-й (2009)	3-й (2008)	4-й (2007)	5-й (2006)
<b>Общая физическая подготовка</b>					
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
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35	35
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
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	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>					
200 м к/пл	III-II	II	-	-	-
400м к/пл	-	-	II-I	II-I	I-KMC
100м по выбору	III-II	-	-	-	-
800 м в/ст, разряд	-	III-II	II-I	II-I	I-KMC
Спортивный разряд на избранной дистанции	III-II	II	II-I	I	I-KMC

*Примечание.* + норматив считается выполненным при выполнении показателей на оценку хорошо и отлично.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства с 12 лет\*\*\***

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
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	ширина хвата не более 45 см +		
<b>Спортивные результаты</b>			
Спортивный разряд на избранной дистанции (подтверждение в течении сезона)	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 (подтверждение в течении сезона)	

\*\*\* При условии выступления спортсменов в основных составах команд СШОР на Первенствах, чемпионатах Московской области и соревнованиях более высокого ранга, при улучшении спортивных результатов и наличии минимально необходимого спортивного разряда, спортсмены могут быть освобождены от сдачи переводных экзаменов по проверке их спортивной подготовки по ходатайству тренера и решению тренерского совета, но только при условии выполнения в течении сезона необходимого для перевода разрядного норматива.

С Уважением, Администрация МБУ «СШОР по плаванию».