

Форма индивидуального отбора, нормативы общей и физической подготовки для зачисления на обучение в группы начальной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения, по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.Нормативы специальной физической подготовки на суше и воде				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			3,5	3
2.2.	Скольжение на груди, на спине от бортика	баллы	мальчики /девочки	
			Выполнил упражнение + 3 балла (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов
2.3	Поплавок с задержкой дыхания	баллы	Выполнил упражнение + 3 балла (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов
2.4	Звездочка на спине/на груди	баллы	Выполнил упражнение +3 балла (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов
2.5	Проплывание на спине и/или на груди руки "в стрелочке" 10-20 м	баллы	Выполнил упражнение +10 баллов (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
2. Нормативы общей физической подготовки				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.Нормативы специальной физической подготовки на суше и воде				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	не менее	
			3,5	3
2.2.	Скольжение на груди, на спине от бортика	баллы	мальчики /девочки	
			Выполнил упражнение + 3 балла (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов
2.3	Поплавок с задержкой дыхания	баллы	Выполнил упражнение + 3 балла (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов
2.4	Звездочка на спине/на груди	баллы	Выполнил упражнение +3 балла (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов
2.5	Проплывание на спине и/или на груди руки "в стрелочке" 10-20 м	баллы	Выполнил упражнение +10 баллов (максимум)	Не выполнил упражнение 0 баллов

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

«Плывание»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юнош и	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+ 13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	с	не	

	двумя ногами	м	менее	
			183	167
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.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	с м	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение – стоя вводе у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция	м	не менее	
			11	
3.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	с м	не менее	
			218	183
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех занимающихся спортсменами и желающих быть принятыми на

обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Целью результатов выполнения приемных нормативов является выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение.

Основными задачами приемных нормативов является:

- отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении контрольно-приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность
в виде спорта плавание*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние

Скоростные способности. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Это максимальное усилие, развиваемое мышцей: мышечная выносливость

– способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно

направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения эффективности. Основными показателями выносливости являются мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и циклического характера – игры.

Гибкость. Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомические особенности суставов; эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.