

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта  
Протокол № 02  
от « 25 » апреля 2023г.



**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения плавания  
ГБУ ДО ПОСШОР водных видов спорта на 2023-2024 учебный год.  
Девушки / Юноши.**

№ п/п	Нормативы, единица измерения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Нормативы общей физической подготовки										
1.	Бег на 30м, с	д.7,1 / ю.6,9	д.6,8 / ю.6,5	-					-	д.5,0 / ю.4,7
2.	Бег на 1000м, мин,с	-		д.6,20 / ю.5,50					-	
3.	Бег на 2000м, мин,с	-		-					д.10,4 / ю.9,2	д.10,0 / ю.8,10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	д.4 / ю.7	д.5 / ю.10	д.7 / ю.13					д.15 / -	д.20 / ю.36
5.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	д.+3 / ю.+1	д.+5 / ю.+4	д.+5 / ю.+4					д.+13 / ю.+9	д.+15 / ю.+11
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	д.105 / ю.110	д.110 / ю.120	д.130 / ю.140					д.165 / ю.190	д.180 / ю.215
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине; количество раз	-		-					- / ю.8	д.7 / ю.12
Нормативы специальной физической подготовки										
1.	Плавание 100м (50м вольный стиль, 50м на спине)	+	-	-					-	-
2.	Плавание 200м кмп (освоение каждого способа плавания)	-	+	-					-	-
3.	Бег челночный 3*10м с высокого старта, с	д.10,6 / ю.10,1	д.10,3 / ю.9,8	д.9,5 / ю.9,3					д.9,0 / ю.8,0	-
4.	Бросок набивного мяча вперед	д.3 / ю.3,5	д.3,5 /	д.3,5 / ю.4,0					д.4,5 / ю.5,3	д.5,3 / ю.7,5

	из-за головы стоя 1кг; м		ю.4,0							
5.	Выкруты прямых рук вперед-назад стоя, гимнастическая палка; количество раз	хват 50см		хват 60см - 3					хват 50см - 5	
		1	3							
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; см	-		-					д.35 /ю.45	д.40 / ю.50
7.	Скольжение в воде лежа на груди руки вперед, с толчка двумя ногами; м	-		д.8 / ю.7					дистанция 11м	-
									д.7 / ю.6,7	
8.	Уровень спортивной квалификации	-	<b>18бал. эксперт. оценки 8 лет/ III юн. 9 лет</b>	Юн.**	Юн.*	Ш*	II*	I*	КМС*	МС
9.	Возраст для зачисления на этап спортивной подготовки	7 лет	8/9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15-17 лет	18 лет и старше

\* норматив считается выполненным при динамике роста спортивных результатов на избранных дистанциях

\*\* норматив II юношеского разряда должен быть перевыполнен на 50%.

**Экспертная оценка** производится в бальной системе от 0 до 5 и складывается из 4-х компонентов:

1. Две оценки техники плавания на дистанции 100 м, из которых 50м вольный стиль и 50м на спине.

При выполнении ошибок оценка снижается: одна ошибка - один балл, две ошибки - два балла и т.д.

Вольный стиль: оценка "5" - горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду.

*Ошибки:* несогласованная работа рук и работа ног, неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук, ног, вдох выполняется вперед, плавание с остановками.

На спине: оценка "5" - горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде.

*Ошибки:* несогласованная работа рук и работа ног, неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук, ног, плавание с остановками.

2. Визуальная оценка антропометрических данных (оцениваются росто-весовые показатели). Оценка снижается: лишний вес - один балл (большой лишний вес – 2 балла), маленький рост - один балл.

3. Оценка тренером-преподавателем посещаемости, прилежания, освоение программного материала и прогресс результатов у обучающихся.