

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
Протокол № 1  
От 01.09 2015г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»  
А.Н.Токарчук  
Приказ № 10/8 от 01.09 2015г.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Отделения плавания**

**Таблица № 1**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,8 м – 1 б 3,9-4,8 м – 2 б 4,9-5,8 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,3 м -1 б 3,4-4,3 м - 2 б 4,4-5,3 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 10,5 с – 1 б 10,0-10,4 с – 2 б 9,5–9,9 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 80 см – 1 б 70-79 см – 2 б 60-69 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 80 см – 1 б 70-79 см – 2 б 60-69 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 1 см – 1 б + 2-5 см – 2 б + 6-9 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б

Примечание:

1. Зачет - по 4 видам. Минимальный проходной балл- 4.

**Таблица № 2**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения  
отделения плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,8 м – 1 б 3,9-4,8 м – 2 б 4,9-5,8 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,3 м -1 б 3,4-4,3 м - 2 б 4,4-5,3 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 10,4 с – 1 б 9,9-10,3 с – 2 б 9,4–9,8 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 75 см – 1 б 65-74 см – 2 б 55-64 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 75 см – 1 б 65-74 см – 2 б 55-64 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 1 см – 1 б + 2-5 см – 2 б + 6-9 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 4 видам. Минимальный проходной балл – 6.

**Таблица № 3**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения  
отделения плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,9 м – 1 б 4,0-4,9 м – 2 б 5,0-5,9 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 3,4 м -1 б 3,5-4,4 м - 2 б 4,5-5,4 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 10,3 с – 1 б 9,8-10,2 с – 2 б 9,3–9,7 с – 3 б

Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 70 см – 1 б 60-69 см – 2 б 50-59 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 70 см – 1 б 60-69 см – 2 б 50-59 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 1 см – 1 б + 2-5 см – 2 б + 6-9 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 4 видам. Минимальный проходной балл – 6.

**Таблица № 4**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе начальной  
специализации) первого года обучения  
отделения плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно- силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг: не менее 4,0 м – 1 б 4,1-5,0 м – 2 б 5,1-6,0 м - 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг: не менее 3,5 м - 1 б 3,6-4,5 м – 2 б 4,6-5, 5 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с - 2 б 8,5- 8,9 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 60 см – 1 б 50-59 см – 2 б 40-49 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 60 см – 1 б 50-59 см – 2 б 40-49 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б

Примечание:

1. Зачет в группе ТЭ-1 по 4 видам. Минимальный проходной балл – 4.

Таблица №5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на тренировочный этап  
(этап начальной специализации)  
второго года обучения отделения плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 4,5 м – 1 б 4,6-5,5 м – 2 б 5,6-6,5 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 4,0 м – 1 б 4,1-5,0 м – 2 б 5,1-6,0 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,4 с – 1 б 8,9-9,3 с – 2 б 8,4- 8,8 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 58 см - 1 б 48-57 см – 2 б 38-47 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 58 см - 1 б 48-57 см – 2 б 38-47 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 2 см – 1 б + 3-6 см – 2 б + 7-10 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б
Техническое мастерство	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 7,5 м – 1 б 7,6-8,5 м – 2 б 8,6-9,5 м – 3 б	Длина скольжения не менее 6,5 м – 1 б 6,6-7,5 м – 2 б 7,6-8,5 м – 3 б
	200 м к/п не более 4.20 мин – 1 б 3.50-4.19 мин – 2 б 3.20-3.49 мин – 3 б	200 м к/п не более 5.00 мин - 1 б 4.30-4.59 мин – 2 б 4.00-4.29 мин – 3 б
	800 м, кролем на груди не более 14.30 мин – 1 б 14.00-14.29 мин – 2 б 13.30-13.59 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 16.20 мин - 1 б 15.50-16.19 мин – 2 б 15.20-15.49 мин – 3 б
Спортивный разряд	<b>II юношеский спортивный разряд</b>	

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица № 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на тренировочный этап  
(этап углубленной специализации)  
третьего года обучения отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,0 м – 1 б 5,1-6,0 м – 2 б 6,1-7,0 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 4,5 м - 1 б 4,6-5,5 м – 2 б 5,6-6,5 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,3 с – 1 б 8,8-9,2 с - 2 б 8,3-8,7 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 55 см - 1 б 45-54 см - 2 б 35-44 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 55 см - 1 б 45-54 см - 2 б 35-44 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 4 см – 1 б + 5-8 см – 2 б + 9-12 см – 3 б
Техническое мастерство	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 8 м – 1 б 8,1-9,0 м – 2 б 9,1-10,0 м -3 б	Длина скольжения не менее 7 м – 1 б 7,1-8,0 м – 2 б 8,1-9,0 м – 3 б
	200 м к/п не более 4.00 мин – 1 б 3.30-3.59 мин – 2 б 3.00-3.29 мин - 3 б	200 м к/п не более 4.40 мин - 1 б 4.10-4.39 мин – 2 б 3.40-4.09 мин – 3 б
	800 м, кролем на груди не более 14.10 мин – 1 б 13.40-14.09 мин – 2 б 13.10-13.39 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 16.00 мин - 1 б 15.30-15.59 мин – 2 б 15.00-15.29 мин – 3 б
Спортивный разряд	<b>I юношеский спортивный разряд</b>	

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица № 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на тренировочный этап  
(этап углубленной специализации)  
четвертого года обучения отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,5 м – 1 б 5,6-6,5 м – 2 б 6,6-7,5 м - 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,0 м - 1 б 5,1-6,0 м – 2 б 6,1-7,0 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,0 с – 1 б 8,5-8,9 с - 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 53 см - 1 б 43-52 см - 2 б 33-42 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 53 см - 1 б 43-52 см - 2 б 33-42 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 3 см – 1 б + 4-7 см – 2 б + 8-11 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 4 см – 1 б + 5-8 см – 2 б + 9-12 см – 3 б
Техническое мастерство	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 9 м – 1 б 9,1-10,0 м – 2 б 10,1-11,0 м - 3 б	Длина скольжения не менее 8 м – 1 б 8,1-9,0 м – 2 б 9,1-10,0 м – 3 б
	200 м к/п не более 3.40 мин – 1 б 3.10-3.39 мин – 2 б 2.40-3.09 мин - 3 б	200 м к/п не более 4.20 мин - 1 б 3.50-4.19 мин – 2 б 3.20-3.49 мин – 3 б
	800 м, кролем на груди не более 13.30 мин – 1 б 12.30-12.59 мин – 2 б 12.00-12.29 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 15.20 мин - 1 б 14.50-15.19 мин – 2 б 14.20-14.49 мин – 3 б
Спортивный разряд	<b>III спортивный разряд</b>	

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица № 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на тренировочный этап  
(этап углубленной специализации)  
пятого года обучения отделение плавания**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 6,0 м – 1 б 6,1-7,0 м – 2 б 7,1-8,0 м – 3 б	Бросок набивного мяча 1 кг не менее 5,5 м – 1 б 5,6-6,5 м – 2 б 6,6-7,5 м – 3 б
	Челночный бег 3 x 10 м не более 8,9 с – 1 б 8,4-8,8 с – 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Челночный бег 3 x 10 м не более 9,4 с – 1 б 8,9-9,3 с – 2 б 8,4-8,8 с – 3 б
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 50 см - 1 б 40-59 см - 2 б 30-39 см – 3 б	Выкрут прямых рук вперед-назад ширина хвата 50 см - 1 б 40-59 см - 2 б 30-39 см – 3 б
	Наклон вперед, стоя на возвышении + 4 см – 1 б + 5-8 см – 2 б + 9-12 см – 3 б	Наклон вперед, стоя на возвышении + 5 см – 1 б + 6-9 см – 2 б + 10-13 см – 3 б
Техническое мастерство	Техника стартов, плавания, разворотов	Техника стартов, плавания, разворотов
	Длина скольжения не менее 10 м – 1 б 10,1-11,0 м – 2 б 11,1-12,0 м – 3 б	Длина скольжения не менее 9 м – 1 б 9,1-10,0 м – 2 б 10,1-11,0 м – 3 б
	200 м к/п не более 3.20 мин – 1 б 2.50-3.19 мин – 2 б 2.20-2.49 мин - 3 б	200 м к/п не более 4.00 мин - 1 б 3.30-3.59 мин – 2 б 3.00-3.29 мин – 3 б
	800 м, кролем на груди не более 13.00 мин – 1 б 12.30-12.59 мин – 2 б 12.00-12.29 мин – 3 б	800 м, кролем на груди не более 14.50 мин - 1 б 14.20-14.49 мин – 2 б 13.50-14.19 мин – 3 б
Спортивный разряд	<b>II спортивный разряд</b>	

Примечание:

1. Зачет по 8 видам. Минимальный проходной балл – 12.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Таблица № 9

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа  
отделения плавания**

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

*Примечание.* + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольно-переводные нормативы:

Поскольку в СО-группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-бальной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил результат; 2 балла – если предыдущий результат не изменился; 1 балл – если результат показан хуже предыдущего.

Общая физическая подготовка:

- 1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой

2) (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

6) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

#### Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

#### Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.