

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
 им. С.П. Фролова МО г-к Анапа



О.В. Егорова

« 08 » 2023 г.

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся
 в МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 на этап начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) по виду спорта «синхронное плавание» (девочки)
 в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденном
 приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1095

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат для зачисления в НП – 1	Баллы
Сила	И.П. лежа на спине, ноги вместе, касание прямыми ногами пола за головой, кол-во раз	6 раз	«5»
		5 раз	«4»
		4 раз	«3»
		3 раза и меньше	0
	И.П. лёжа на спине – перейти в положение сидя	4 и больше раз	«5»
		3 раз	«4»
		2 раз	«3»
		1 раз и меньше	0
Гибкость, осанка	Продольный шпагат – расстояние от бедра до пола	30 см	«5»
		35 см	«4»
		40 см	«3»
		41 см и более	0
	Поперечный шпагат – расстояние от бедра до пола	30 см	«5»
		35 см	«4»
		40 см	«3»

		41 см и более	0
	Упражнение «Корзинка» из положения «лёжа» на груди». Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 секунд)	30 см	«5»
		35 см	«4»
		40 см	«3»
		41 см и более	0
	И.П. сед, прямые ног вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись.	6,7 сек	«5»
		4,5 сек.	«4»
		3 сек.	«3»
		2 сек. и меньше	0
	И.п. стойка: ноги на ширине плеч, руки за головой, соединены «в замок». Прыжки толчком двух ног из низкого присяда за 10 секунд в	9-10 раз	«5»
		7-8 раз	«4»
		6-7 раз	«3»
		4-5 раз	«2»
		2-3 раза	«1»
		1 раз	«0»
Плавательная подготовка	Проплывание 25 м вольным стилем	25 м	«5»
		20 м	«4»
		12,5 м	«3»
		12 и меньше	0

Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений общей и специальной физической подготовки. За каждое выполненное упражнение начисляется от 1-5 баллов.

Средний балл за все выполненные упражнения:

4,5-5,0-высокий уровень подготовки

3,9-4,4-выше среднего

3,0-3,8-средний уровень физической подготовки

2,9 и ниже – низкий уровень физической подготовки.

Для зачисления на этап НП-1 необходимо набрать не ниже «3.0» по каждому упражнению.

Заместитель директора по учебно-спортивной работе



И.Ф. Бачу