

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



А.Г. Андриевских

2024 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 «плавание»
в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденном приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004

Упражнения	Мальчики, девочки 2016 г.р.		Уровень оценки, баллы
	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	10	3
	10-14	7-9	2
	7-9	4-6	1
	менее 7	менее 4	0
1.2. Наклон вперед-вниз из положения стоя	касание пола ладонями		3
	касание пола пальцами		2
	нет касания пола		0
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; (сантиметры)	130	125	3
	120-129	115-124	2
	110-119	105-114	1
	менее 110	менее 105	0
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Челночный бег 3х10м с высокого старта (секунды)	9.0	9.5	3
	9.1-9.5	9.6-10.0	2
	9.6-10.1	10.1-10.6	1

	более 10.1	более 10.6	0
2.2. Бросок мяча вперед (метров). И.П. стоя, держа мяч весом 1кг за головой.	4.5	4.0	3
	4.0-4.4	3.5-3.9	2
	3.5-3.9	3.0-3.4	1
	менее 3.5	менее 3.0	0
2.3. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз) И.П. стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	выкрут менее 50 см 1 раз		3
	выкрут 50 см 1 раз		2
	выкрут 55 см 1 раз		1
	выкрут более 55 см		0
2.4. Плавание (вольный стиль) 50 метров без учета времени. Оценка техники плавания 50 м вольный стиль включает в себя 3 пункта: - Положение головы и тела в воде; - Правильное выполнение движений рук и ног; - Согласованность движений рук, ног и дыхания (в соответствии с приложением)	Правильное выполнение всех 3-ех пунктов		8
	Незначительные ошибки от нужных параметров (1-2 ошибки)		5
	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения: - не правильное выполнение движений рук, ног, - нет согласованности движений рук, ног и дыхания), задание не завершено.		2
	Задание не выполнено		0

* В группы начальной подготовки 1 года обучения зачисляются:
74 ребёнка 2016 г.р. набравшие наибольшее количество баллов;

* При одинаковом количестве баллов зачисляется тот ребёнок, у которого наибольшее количество баллов по плавательной подготовке.

Заместитель директора по учебно-спортивной работе



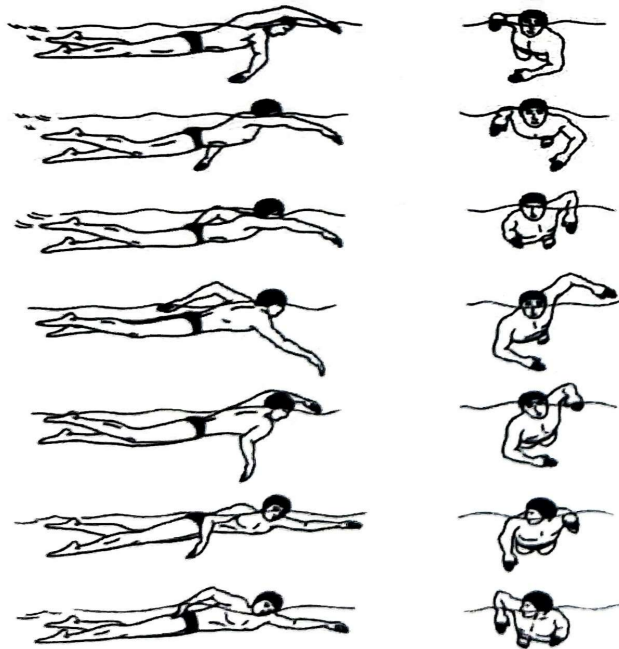
Бачу И.Ф.

Приложение к пункту 2.4.

Плавание кролем на груди:

При плавании кролем на груди пловец лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Делать вдох можно как под правую, так и под левую руку. Поворачивая голову для вдоха, не нужно ее поднимать вверх, так как встречная волна может попасть в рот.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами.



Плавание на спине

Техника плавания кролем на спине похожа на технику плавания кролем на груди. При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь. Уровень воды находится несколько выше ушей.

Пловец продвигается вперед при помощи поочередных гребков правой и левой руками и попеременных движений ногами сверху — вниз.

Закончив гребок, рука появляется из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится два гребка руками, шесть движений ногами, вдох и выдох.

