

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
на программу спортивной подготовки по плаванию
на период с 01.09.2021 по 31.08. 2022 г.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе начальной подготовки.**

№ п/п	Упражнения, единица измерения	баллы	Этапы подготовки
			НП-2
мальчики			
Общая физическая подготовка			
1	Бег на 30 м, с	3 2 1	5,4 и менее 6,0 6,2
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание), количество раз	3 2 1	22 и более 13 10
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3 2 1	+8 и более +4 +2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3 2 1	160 и более 140 130
Специальная физическая подготовка			
1	Плавание 50 м, без учета времени	<p>Оценка техники плавания 50 м двумя способами по выбору Включает в себя 6 пунктов: *положение головы и тела (дыхание), *эффективность работы рук и ног *согласованность работы рук и ног с дыханием. Высчитывается средний балл по 6 пунктам.</p> <p>1 балл – существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 2 балла – незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 3 балла – правильное выполнение движения.</p>	
2	Бег челночный 3x10 м с высокого старта, с	3 2 1	8,5 и менее 9,3 9,6

3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, м	3 2 1	4,1 и более 4,0 3,8
4	Выкрут прямых рук вперед-назад, количество раз	3 2 1	уже ширины плеч на 10 см не менее 3 раз на ширине плеч не менее 3 раз хват 50 см не менее 3 раз
девочки			
Общая физическая подготовка			
1	Бег на 30 м, с	3 2 1	5,6 и менее 6,2 6,4
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание), количество раз	3 2 1	18 и более 15 11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3 2 1	+11 и более +5 +3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3 2 1	150 и более 130 120
Специальная физическая подготовка			
1	Плавание 50 м, без учета времени	<p>Оценка техники плавания 50 м двумя способами по выбору Включает в себя 6 пунктов: *положение головы и тела (дыхание), *эффективность работы рук и ног *согласованность работы рук и ног с дыханием. Высчитывается средний балл по 6 пунктам.</p> <p>1 балл – существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 2 балла – незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 3 балла – правильное выполнение движения.</p>	
2	Бег челночный 3x10 м с высокого старта, с	3 2 1	8,7 и менее 9,5 9,9
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, м	3 2 1	3,6 и более 3,5 3,3
4	Выкрут прямых рук вперед-назад, количество раз	3 2 1	уже ширины плеч на 10 см не менее 3 раз на ширине плеч не менее 3 раз хват 50 см не менее 3 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения, единица измерения	баллы	Этап подготовки
			Т-1
юноши			
Общая физическая подготовка			
1	Бег на 1000 метров, мин, с	3 2 1	5,30 5,40 5,50
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	3 2 1	30 и более 28 26
3	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, см	3 2 1	+9 и более +6 +4
4	Челночный бег 3*10 м, с	3 2 1	9,1 9,2 9,3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3 2 1	170 и более 166 160
Специальная физическая подготовка			
1	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, м	3 2 1	4,3 4,1 4,0
2	Выкрут прямых рук вперед-назад, количество раз	3 2 1	уже ширины плеч на 10 см не менее 3 раз на ширине плеч не менее 3 раз хват 60 см не менее 3 раз
3	Обтекаемость (длина скольжения), м	3 2 1	7,2 7,1 7,0
4	Техническое мастерство	200 м к/пл на время Включает в себя 8 пунктов - оценка: * техника выполнения старта, *трех поворотов, *техника плавания четырьмя стилями 1 балл – существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 2 балла – незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 3 балла – правильное выполнение движения. Высчитывается средний балл по 8 пунктам.	

Разрядные требования		2 юн. спорт. разряд	
девушки			
Общая физическая подготовка			
1	Бег на 1000 метров, мин, с	3 2 1	6,00 6,10 6,20
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	3 2 1	30 и более 25 20
3	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, см	3 2 1	+10 и более +8 +5
4	Челночный бег 3*10 м, с	3 2 1	9,3 9,4 9,5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3 2 1	161 и более 160 155
Специальная физическая подготовка			
1	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, м	3 2 1	3,8 3,6 3,5
2	Выкрут прямых рук вперед-назад, количество раз	3 2 1	уже ширины плеч на 10 см не менее 3 раз на ширине плеч не менее 3 раз хват 60 см не менее 3 раз
3	Обтекаемость (длина скольжения), м	3 2 1	8,2 8,1 8,0
4	Техническое мастерство	200 м к/пл на время Включает в себя 8 пунктов - оценка: * техника выполнения старта, *трех поворотов, *техника плавания четырьмя стилями 1 балл – существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 2 балла – незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 3 балла – правильное выполнение движения. Высчитывается средний балл по 8 пунктам.	
Разрядные требования		2 юн. спорт. разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Упражнения, единица измерения	баллы	юноши/мужчины	девушки/женщины
Общая физическая подготовка				
1	Бег на 2000 м, мин, с	3 2 1	9,00 и менее 9,10 9,20	10,20 и менее 10,30 10,40
2	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	3 2 1	14 11 8	-
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание), количество раз	3 2 1	-	40 и более 38 24
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3 2 1	+16 и более +14 +10	+18 и более +15 +13
5	Челночный бег 3*10 м, с	3 2 1	7,6 7,8 8,0	8,6 8,8 9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3 2 1	200 и более 195 190	188 и более 186 180
Специальная физическая подготовка				
1	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, м	3 2 1	5,8 5,5 5,3	5,2 5,0 4,5
2	Выкрут прямых рук вперед-назад, количество раз	3 2 1	уже ширины плеч на 30 см не менее 3 раз хват 40 см не менее 3 раз хват 50 см не менее 5 раз	
3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	3 2 1	50 48 45	40 38 35
4	Обтекаемость (длина скольжения), м	3 2 1	9,0 8,5 7,0	9,0 8,5 8,0
5	Техническое мастерство	200 м к/пл на время <u>Включает в себя 8 пунктов -</u> оценка: * техника выполнения старта, *трех поворотов, *техника плавания четырьмя стилями		

		1 балл – существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 2 балла – незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения); 3 балла – правильное выполнение движения.
	Разрядные требования	КМС, выполнение плана индивидуальной подготовки, достижение результатов уровня сборных команд субъектов Российской Федерации

Зачисление на Программу:

осуществляется на основании медицинского заключения «о допуске» установленного образца, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке и наличию соответствующего этапу спортивного разряда).*

* При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания.

Требования для зачисления на Программу

Минимальный возраст (лет)	Этап подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
8 лет	НП-2	без разряда	14
9 лет	Т-1	2 юношеский спортивный разряд	16
14 лет	ССМ	КМС	20

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, поступающих на программу спортивной подготовки и рекомендации по организации их проведения:

На этапе начальной подготовки:

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Описание выполнения упражнения
Общая физическая подготовка		
1.1	Бег на 30 м	Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. По команда «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Испытуемый не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.
1.2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп

		(верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.
1.4.	Прыжок в длину с мета толчком двумя ногами	Испытуемый принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.
Специальная физическая подготовка		
2.1.	Плавание 50 м без учета времени	Испытуемый плавёт двумя любыми способами по выбору (2 по 50 м), в соответствии с «Правилами вида спорта «Плавание».
2.2.	Челночный бег 3*10 м	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
2.3.	Бросок набивного мяча 1 кг	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.
2.4.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (с гимнастической палкой)	Тест выполняется из исходного положения, с палкой в руках спереди. Стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см., ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить "выкрут" палки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; "выкрут" палки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота исполнения.

На тренировочном этапе подготовки:

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Описание выполнения упражнения
Общая физическая подготовка		
1.	Бег на 1000 метров	Выполняется с высокого старта. По команда «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Испытуемый не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать

		1000 метров.
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.
3.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.
4.	Челночный бег 3*10 м	Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.
Специальная физическая подготовка		
1.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.
2.	Выкрут прямых рук вперед-назад	Тест выполняется из исходного положения – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выполнить "выкрут" палки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; "выкрут" палки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота выполнения.
3.	Обтекаемость (длина скольжения)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой,

		живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.
4.	Техническое мастерство	Испытуемый проплывает дистанцию 200 м комплексное плавание со старта на время в соответствии с «Правилами вида спорта «Плавание»

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Описание выполнения упражнения
	Общая физическая подготовка	
1.1	Бег на 2000 м	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.
1.2.	Подтягивание из виса на высокой на перекладине	Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
1.3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.
1.5.	Челночный бег 3*10 м	Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два

		отрезка по 10 метров.
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат:
	Специальная физическая подготовка	
2.1.	Бросок набивного мяча 1 кг	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.
2.2.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (с гимнастической палкой)	Тест выполняется из исходного положения, с палкой в руках спереди. Стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см., ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить "выкрут" палки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; "выкрут" палки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота исполнения.
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Испытуемый принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.
2.4	Обтекаемость (длина скольжения)	И. п. — стоя в воде на дне у борта бассейна, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.
2.5	Техническое мастерство	Контроль технического мастерства на дистанции 200 м комплексное плавание

