

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления  
на программу предспортивной 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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этап подготовки			
			Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
<b>юноши</b>						
<b>Общеспортивная подготовка</b>						
1	Бег на 1000 метров, мин, с	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	5,20 5,30 5,50	5,10 5,20 5,50	4,45 5,00 5,50	4,30 4,50 5,50
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	34 и более 32 30	36 и более 34 32	38 и более 36 24	45 и более 40 36
3	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, см	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	+9 и более +6 +4	+10 и более +8 +6	+12 и более +10 +7	+15 и более +12 +10
4	Челночный бег 3*10 м, с	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	9,1 9,2 9,3	9,0 9,2 9,3	8,9 9,1 9,3	8,8 9,0 9,3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	174 и более 170 166	179 и более 175 170	184 и более 180 175	194 и более 190 185
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
1	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, м	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	4,3 4,1 4,0	4,5 4,3 4,0	4,8 4,5 4,0	5,2 4,8 4,0
2	Выкрут прямых рук вперед-назад, количество раз	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	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	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	7,2 7,1 7,0	7,5 7,3 7,0	8,0 7,5 7,0	9,0 8,5 7,0
4	Техническое мастерство	<b>200 м к/пл на время</b> 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.				
	<b>Разрядные требования</b>		<b>1 юн. спорт. разряд</b>	<b>III</b>	<b>II</b>	<b>I</b>
<b>девушки</b>						
Общефизическая подготовка						
1	Бег на 1000 метров, мин, с	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	6,00 6,10 6,20	5,50 6,00 6,20	5,10 5,20 6,20	4,45 5,00 6,20
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	32 и более 30 25	34 и более 32 30	36 и более 34 32	38 и более 36 24
3	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, см	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	+10 и более +8 +5	+12 и более +10 +7	+15 и более +10 +7	+15 и более +12 +10
4	Челночный бег 3*10 м, с	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	9,3 9,4 9,5	9,2 9,3 9,5	9,1 9,2 9,5	9,0 9,1 9,5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	166 и более 165 160	171 и более 168 165	176 и более 175 170	186 и более 185 175
Специальная физическая подготовка						
1	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы, м	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	4,0 3,7 3,5	4,3 4,0 3,5	4,5 4,3 3,5	5,0 4,5 3,5
2	Выкрут прямых рук вперед-назад, количество раз	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	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	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b>	8,2 8,1 8,0	8,5 8,3 8,0	9,0 8,5 8,0	9,0 8,5 8,0
4	Техническое мастерство	<b>200 м к/пл на время</b> 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.				
	<b>Разрядные требования</b>		<b>III</b>	<b>II</b>	<b>II</b>	<b>I</b>

### **Зачисление на программу:**

Зачисление на программу предспортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке и наличию соответствующего этапа спортивного разряда).\*

\* При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания

### **Требования для зачисления на Программу**

<b>Минимальный возраст (лет)</b>	<b>Этап подготовки</b>	<b>Разрядные требования</b>	<b>Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)</b>
9 лет	T-1	2 юношеский спортивный разряд	<b>16</b>
10 лет	T-2	1 юношеский спортивный разряд (мальчики), III спортивный разряд (девочки)	<b>16</b>
11 лет	T-3	III спортивный разряд (мальчики) II спортивный разряд (девочки)	<b>16</b>
12 лет	T-4	II спортивный разряд	<b>16</b>
13 лет	T-5	I спортивный разряд	<b>18</b>

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

### **На тренировочном этапе подготовки:**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Описание выполнения упражнения</b>
<b>Общефизическая подготовка</b>		
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»