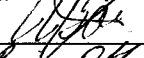


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Комплексная специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта « Невская волна»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директор СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»

 И.Ю. Василюков
« 22 » 07 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская

 Ю.Г.Феленко
« 22 » 07 2015 г.

Контрольные нормативы КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО
ГОДА**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении, касание пола руками	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 И 3 ГОДА**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении, касание пола	Выполнить упражнение технически правильно	
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	
Техническая и плавательная подготовка		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов (по 5-ти бальной шкале)	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года начальную подготовку, при выполнении ими переводных нормативов. Численный состав лимитируется возможностями школы. При формировании групп учитываются результаты тестирования воспитанников.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении, касание пола	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	І юн./ІІІ р.	ІІ р./ІІІ р.	ІІ р.	І р./ІІ р.
800 м кролем на груди, разряд	-	ІІІ р.	ІІ р./ІІІ р.	ІІ р.	І р./ІІ р.
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.-ІІІ	ІІ р./ІІІ р.	ІІ р./ІІІ р.	ІІ р.	І р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180	190
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15	20
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0	4,8	6,0	7,0	8,0
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении, касание пола	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35	35
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	8	9	10	11	13
Время скольжения 9 м; с	-	8,0	7,5	7,0	6,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	Іюн./ІІІ р.	ІІр./ІІІ р.	Ір/ІІр	Ір.Ір.
800 в кролем на груди, разряд	-	ІІІ р.	ІІр./ІІІ р.	Ір./ІІр.	Ір.Ір.
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.-ІІІ	ІІ р./ІІІ р.	І р./ІІ р.	І р.	І р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		ССМ	ССМ
		1й год	2й, 3й год
1. Общая физическая подготовка на суше			
1.	Прыжок в длину с места; см	155-170	170-190
2.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4-6	6-8
3.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	5,3-7,5	7,5-9
2. Специальная физическая подготовка на суше			
1.	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
2.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60-50	45-40
3. Спортивные результаты			
1	Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.