

Нормативы, общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения плавания.

<p>Антропометрические данные</p>	<p>Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена.</p>	<p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. . Дополнительный балл дается за высоких родителей или родственников: от 175 для женщин, 190 см для мужчин.</p>	<p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения. Рост выше 125 см – 1 балл выше 130 см – 2 балла выше 135 см – 3 балла Соотношение рост минус вес 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 – 3 балла Размах рук к росту 0 см – 1 балл +3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла Баллы суммируются</p>
<p>Скоростно- силовые качества</p>	<p><u>Челночный бег 3x10 м</u> <u>Бросок набивного мяча 1 кг</u></p>	<p>Задачей тестирования является прохождение отрезков по 10 м в максимальном темпе. При пробегании двух первых отрезков необходимо коснуться рукой линии. Секундомер запускается по команде стартера и останавливается только после пересечения финишной линии одной из частей тела спортсмена (нога, голова, корпус). Не допускаются фальшстарты, сокращение дистанции.</p> <p>Бросок набивного мяча 1 кг выполняется из-за головы исходное положение сидя на полу. Ноги прямые вытянуты. Не допускается бросок одной рукой.</p>	<p>Упражнение засчитывается если время прохождения дистанции: <u>у мальчиков</u> не более 12 сек – 1 балл, более 12 сек – 0 баллов. <u>У девочек</u> не более 13 сек – 1 балл, более 13 сек – 0 баллов.</p> <p>Оценивается дальность броска. <u>Мальчики:</u> более 2м – 1 балл, за каждые 0,5 м добавляется еще по 1 баллу. Менее 2м- отнимается 1 балл из общей суммы баллов. <u>Девочки:</u> более 1,5 м – 1 балл, за каждые 0,5 м добавляется еще по 1 баллу. Менее 1,5 м- отнимается 1 балл из общей суммы баллов.</p>

Гибкость	<p>Наклон</p> <p>Выкрут прямых рук вперед-назад</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на полу. Выполняется касание всей ладонью пола и фиксация 3 сек. Не допускается выполнения наклонов с согнутыми в коленях ногами, отсутствие фиксации или фиксация одной рукой</p> <p>Упражнение выполняется с гимнастической палкой, не допускается сгибание рук и не параллельная работа рук.</p>	<p>Упражнение засчитывается, если выполняется касание всей ладонью пола и фиксация 3 сек. – 1 балл. Не выполнение упражнения – 0 баллов.</p> <p>Оценивается ширина хвата. Менее 50 см – 1 балл Более 50 см – 0 баллов</p>
Плавательная подготовка	«Стрелочка» - прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе	<p>1. Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности)</p> <p>2. Плавание ноги кроль на груди, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе</p> <p>3. Плавание ноги кроль на спине, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе</p>	<p>Без работы ног. Оценивается дальность скольжения Более 3,5 м – 5 баллов 3,0 – 3,5 м – 4 балла 2,5 – 3,0 м – 3 балла 2,0 -2,5 м – 2 балла менее 2.0 м – 1 балл</p> <p>Оценивается дальность проплывания Более 5 м – 5 баллов 4 – 5 м – 4 балла 3 – 4 м – 3 балла 3 - 2 м – 2 балла менее 2.0 м – 1 балл</p> <p>Оценивается дальность проплывания Более 7 м – 5 баллов 6 – 7 м – 4 балла 5 – 6 м – 3 балла 4 - 5 м – 2 балла менее 4.0 м – 1 балл</p>