

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе на отделение «Плавание»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | Рейтинг | |
|---|---|---|---------|-----|
| | Юноши | Девушки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) | 50% | 25% |
| | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) | | 25% |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад | 50% | 25% |
| | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении | | 25% |
| Обязательная техническая программа | | | | |
| 50м кролем на груди, 50м кролем на спине, старт с тумбочки, старт из воды, простые пороты | | | | |

Для зачисления в группу на тренировочный этап 1-го года обучения необходимо выполнение не менее 50% нормативов и обязательной технической программе. При этом обязательные для поступления на 1 этап обучения – выполнение нормативов по ОФП и СФП:

1. Челночный бег 3x10 м
2. Выкрут прямых рук вперед-назад.

Для обучающихся, поступающих на более поздний этап обучения по Программе, для зачисления в группы необходимо выполнить нормативы промежуточной аттестации (переводные нормативы) для поступления в данную группу (подробности можно узнать при обращении в организацию).

