

к Положению о формах, периодичности
и порядке текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации обучающихся
№ ____ «31» августа 2023г.

**Нормативы ОФП и СФП для перевода в группы начальной подготовки
по виду спорта "плавание"**

№№	Упражнение	Единица измерения	Этапы подготовки	
			НП-2	
			8лет	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30м	сек	6,6	6,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	12	10
1.3	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2	Бег челночный 3x10м с высокого старта	сек	9,5	9,7
2.3	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	4	3,5
2.4	И.положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	количество раз	не менее 1	
2.5	Скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	6	7

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при выполнении 100% нормативных требований.

**Нормативы ОФП и СФП для перевода в группы УТГ по виду спорта "плавание"
Юноши //Девушки**

№№	Упражнение	Единица измерения	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег 30м//1000м	мин, сек	6,2//6,5	5.50/6.20	5.00/5.50	4.45/5.00	4.20/4.50	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	15/10	20/15	25/20	30/25	35/30	
1.3	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье	см	5/5	6/7	7/9	8/11	9/12	
1.4.	Челночный бег 3x10м	сек	9,5/10,0	9,3/9,5	9,1/9,3	8,8/9,0	8,5/8,7	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145/135	150/140	165/150	180/165	200/185	
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	400/350	450/400	500/450	550/500	600/550	
2.2	И.положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	не менее 3-х раз					
2.3	И.положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	7//8	8//9	9//10	10//11	11//12	

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при выполнении 100% нормативных требований.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы ССМ и ВСМ по виду спорта «плавание» Юноши//Мужчины Девушки//Женщины

№№	Упражнение	Единица измерения	ССМ		ВСМ	
			юн// муж	дев// жен	юн// муж	дев// жен
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30м	сек	-	-	не более 4,7	не более 5,0
1.2	Бег на 2000м	мин. с	не более 9.20	не более 10.40	не более 8.10	не более 10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	15	36	20
1.4	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+9	+13	+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10м	сек	не более		-	
			8.00	9,00	-	-
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	175	215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее		не менее	
			5,3	4,5	7,5	5,3
2.2	И.положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	не менее 5		не менее 5	
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			45	35	50	40
2.4	И.положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд. Дистанция 11м.	сек	не более 6,7	не более 7,0	-	-
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 8	-	не менее 12	не менее 7

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при выполнении 100% нормативных требований.

Нормативы по плавательной подготовке для перевода в группы НП и УТГ

Этап подготовки	Возраст зачисления	Разряд на начало года	Разряд на конец года	Комплекс	Дистанционное плавание	Уч-е в П-ве СШОР	Уч-е в П,ЧРТ
1	2	3	4	5	6	7	8
НП-1	7 лет	без разряда	3 юношеский 50м	4x25м всеми способами 100м комплекс 3юн + 20сек	-	-	-
НП-2	8-9 лет	3юн	2 юношеский основная дистанция	100м комплекс 3 юношеский	200м в/стиль 3 юношеский	-	-
УТГ-1	9-10 лет	2юн-1юн	1 юношеский основная дистанция 1юн + 5сек на 100м	200м комплекс 2юн + 10сек	400м в/стиль девочки- 7.45 мальчики - 6.55	+	+
УТГ-2	10-11 лет	1юн-3разряд	3разряд -основная дистанция 3разряд + 5сек на 100м 3разряд + 10сек на 200м	200м комплекс 3разряд - 1юношеский	800м в/стиль девушки - 13.00 юноши - 12.50	+	+
УТГ-3	11-12 лет	2разряд 3разряд исключение	девушки-2 разряд юноши 3-2 разряд основная дистанция	200м комплекс 2-3 разряд	800м в/стиль девушки - 12.40 юноши - 11.40	+	+
УТГ-4	12-13 лет	девушки-1-2 разряд юноши - 2разряд	девушки, юноши-1разряд основная дистанция	200м комплекс 1-2 разряд	800м-1500м вольный стиль 10.10//10.50	+	+
УТГ-5	13-14 лет	1-КМС	девушки - КМС юноши 1- КМС	200м комплекс 1 разряд	800м-1500м вольный стиль 1-КМС	+	+

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при выполнении 100% нормативных требований.