|  |  |
| --- | --- |
| **+** | Приложение №1  к Положению о текущем и  промежуточном контроле лиц,  проходящих спортивную подготовку,  в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования  города Костромы «Спортивная школа № 6» |

**Приёмные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года (НП-1)**

Приёмные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года проводится при конкурсном отборе, который осуществляется, если количество желающих превышает количество имеющихся мест в учреждении, согласно утверждённому муниципальному заданию.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики | Баллы |
| **Нормативы общей физической подготовки** | | | |
| Бег 30 м. | Более 7,1 – 0 баллов  7,1 – 1 балл | Более 6,9 – 0 баллов  6,9 – 1 балл | 0-1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | менее 4 – 0 баллов  4 – 1 балл | менее 7 – 0 баллов  7 – 1 балл | 0-1 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении. Выполнить ниже уровня возвышения технически правильно. | менее 3 – 0 баллов  +3 – 1 балл | менее 1 – 0 баллов  +1 – 1 балл | 0-1 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | менее 105 – 0 баллов  105 – 1 балл | менее 110 – 0 баллов  110 – 1 балл | 0-1 |
| **Нормативы специальной физической подготовки** | | | |
| Плавание (вольный стиль) 50 м. | Без учёта времени | Без учёта времени | 0-1 |
| Челночный бег 3 \* 10 м. | Более 10,6 – 0 баллов  10,6 – 1 балл | Более 10,1 – 0 баллов  10,1 – 1 балл | 0-1 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. | Менее 3,0 – 0 баллов  3,0 – 1 балл | Менее 3,5 – 0 баллов  3,5 – 1 балл | 0-1 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад одновременно (не менее 1 раза) (ширина хвата в см.) не более | 0 баллов- 51 см и более.  1 балл - 50 см и менее. | 0 баллов- 51 см и более.  1 балл - 50 см и менее. | 0-1 |

**Дополнительные нормативы, учитываемые при равном количестве баллов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики | Баллы |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Поднимание корпуса из положения лёжа на спине (за 30 с.) | менее 10 раз - 0 баллов  11 раз-1 балл  15 раз-2 балла  20 раз-3 балла  25 раз – 4 балла | менее 10 раз - 0 баллов  11 раз-1 балл  15 раз-2 балла  20 раз-3 балла  25 раз – 4 балла | 0-4 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Упражнение в воде: «Звезда» на груди 10 с. | Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся на поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся на поверхности воды | 2 балла |
| Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | 1 балл |
| Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | 0 баллов |
| Упражнение в воде: «Звезда» на спине 10 с. | Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды | 2 балла |
| Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды | 1 балл |
| Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности | 0 баллов |
| Упражнение в воде: Скольжение (м.) | 2 м.-1 балл  3 м. - 2 балла  4 м. – 3 балла  5 м. – 4 балла  6 м. – 5 баллов | 2 м.-1 балл  3 м. - 2 балла  4 м. – 3 балла  5 м. – 4 балла  6 м. – 5 баллов | 0-5 баллов |
| Упражнение в воде: Проплывание с доской 15 м. (оценивается работа ног) | Без учёта времени | Без учёта времени | 0-1 балл |
| Проплывание 25 м. способом кроль на груди | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | 4 балла |
| Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 15 м. | Проплывание дистанции 15 м. | 1 балл |
| Проплывание 25 м. способом кроль на спине | Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 25 м. без остановки. | 4 балла |
| Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок. | Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 15 м. | Проплывание дистанции 15 м. | 1 балл |
| **Примечание:**  При зачислении в группу начальной подготовки первого года обучения учитываются антропометрические данные ребёнка, которые высчитываются по формуле:  **ИМТ=m(кг.)/рост (м2)**, избыток массы тела для мальчиков = 17,9, для девочек = 17,8  ИМТ - индекс массы тела, m-масса тела (кг), | | | |

На этап начальной подготовки зачисляются дети, набравшие наибольшее количество баллов. Выполнение основных нормативов общей и специальной физической подготовки является обязательным условием для зачисления претендента на этап начальной подготовки, прописанные в Федеральных стандартах спортивной подготовки по плаванию.

\*По решению приёмной комиссии может быть начислен один дополнительный балл за качественное выполнение любого из упражнений.