Приложение № 4

к Положению о порядке приёма на обучение

по дополнительным общеобразовательным программам

в области физической культуры и спорта

(общеразвивающим и предпрофессиональным)

### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на **этапе начальной подготовки** по виду спорта **«плавание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
|  | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
|  | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на тренировочном этапе** по виду спорта **«плавание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
|  | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
|  | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов**

по общей и специальной физической подготовке

1. ***Челночный бег 3х10, сек.*** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

1. ***Наклон вперёд, см.*** Тест проводится в положении стоя на гимнастической скамейке. Наклон выполняется на максимально возможную амплитуду, не сгибая при этом ноги в коленях и не отрывая стоп от скамейки. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется расстояние от поверхности скамейки и  до кончиков пальцев рук.
2. ***Бросок набивного мяча, см.*** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовой угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.
3. *Выкрут прямых рук вперед-назад, см.* Вперёд-назад над головой. Упражнение выполняется с гимнастической палкой, хват сверху. Исходное положение – стоя, руки вперед. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей, фиксируется лучший результат.