

Принят

Утверждаю

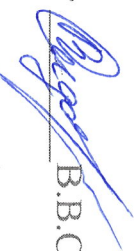
Тренерским советом

МБУ ДО СШ № 4

МБУ ДО «СШ № 4»

М.М.Цепанская

«15».08.2025 г



В.В.Сидоренко



«15».08.2025 г.

Показатели уровня физической подготовленности (ОФП) тестируемых в группы начальной подготовки 1 го года обучения – отделение плавания (КРИТЕРИИ)

2018 г.р.

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки				
	<u>5 бал.</u>	<u>4 бал.</u>	<u>3 бал.</u>	<u>2 бал.</u>	<u>1 бал.</u>	<u>5 бал.</u>	<u>4 бал.</u>	<u>3 бал.</u>	<u>2 бал.</u>	<u>1 бал.</u>
Прыжок в длину с места, (см)	1,30 и дальше	1,25-1,15	1,14-1,10	1,09-1,00	До 1,00	1,25 и дальше	1,20-1,10	1,09-1,00	0,9-0,6	До 0,5
Выкруты (см)	0-0,20	0,25-0,45	0,5-0,7	0,8-1 м.	Больше 1 м.	0-0,20	0,25-0,45	0,5-0,7	0,8-1 м.	Больше 1 м.
Наклоны с возвышенности (см)	+ (6-5)	+(4-3)	+2	+1	+0	+(7-6)	+(5-4)	+3	+2	+1

Оценка умения освоения плавательных навыков (вода)

(2018 г.р.)

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки				
	<u>5 бал.</u>	<u>4 бал.</u>	<u>3 бал.</u>	<u>2 бал.</u>	<u>1 бал.</u>	<u>5 бал.</u>	<u>4 бал.</u>	<u>3 бал.</u>	<u>2 бал.</u>	<u>1 бал.</u>
Скольжение(гидродинам ика) (метров)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Выдох в воду	Опускает ся под воду полность ю, делает выдох в воду через нос. Слушает и выполняе т указания тренера	Опускает ся под воду полность ю, делает выдох в воду. Слушает и выполняе т указания тренера	Опускает голову в воду полность ю без выдоха. Не слушает указания тренера	Не опуска ет голову под воду, опуска ет только лицо. Не слушае т указан ия тренера	Не опускает голову под воду и лицо. Не делает выдох в воду. Не слушает и не выполня ет указания тренера	Опускает ся под воду полность ю, делает выдох в воду через нос. Слушает и выполняе т указания тренера	Опускает ся под воду полность ю, делает выдох в воду, слушает и выполняе т указания тренера	Опускает голову в воду полность ю без выдоха. Не слушает указания тренера	Не опуска ет голову под воду, опуска ет только лицо. Не слушае т указан ия тренера	Не опускает голову под воду и лицо. Не делает выдох в воду. Не слушает и не выполня ет указания тренера
Оценка плавучести	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Оценка техниче ски правильной работы ног при скольжении на спине и на груди	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1