

Принят
Тренерским советом
МБУ ДО СШ № 4 г. СИМФЕРОПОЛЬ
«30» июня 2026 г.  В.В.Сидоренко


Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 4
Е.В. Мельникова
«30» июня 2026 г.

Показатели уровня физической подготовленности (ОФП) тестируемых
в группы начальной подготовки 1 го года обучения (отделение плавания), критерии
2019 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

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	1,40 и дальше	1,30-1,20	1,19-1,10	1,09-1,00	До 1,00	1,30 и дальше	1,20-1,10	1,09-1,00	0,9-0,7	До 0,7
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)

(2018-2019 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(гидродинамика) (метров)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Выдох в воду	Опускается под воду полностью, делает выдох в воду через нос. Слушает и выполняет указания тренера	Опускается под воду полностью, делает выдох в воду. Слушает и выполняет указания тренера	Опускает голову в воду полностью без выдоха. Не слушает указания тренера	Не опускает голову под воду, опускает только лицо. Не слушает указания тренера	Не опускает голову под воду и лицо. Не делает выдох в воду. Не слушает и не выполняет указания тренера	Опускается под воду полностью, делает выдох в воду через нос. Слушает и выполняет указания тренера	Опускается под воду полностью, делает выдох в воду, слушает и выполняет указания тренера	Опускает голову в воду полностью без выдоха. Не слушает указания тренера	Не опускает голову под воду, опускает только лицо. Не слушает указания тренера	Не опускает голову под воду и лицо. Не делает выдох в воду. Не слушает и не выполняет указания тренера
Оценка плавучести	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине и на груди	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1