

Принят

Тренерским советом

МБУ ДО СШ № 4 г. СИМФЕРОПОЛЬ

«20».12.2024 г. В.В.Сидоренко

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ № 4



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

2018 г.р.

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки				
	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
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

2017 г.р.

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки				
	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
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)

(2017-2018 г.р.)

Контрольные упражнения	Мальчики					Девочки					
	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.	
Скольжение(гидродинамика) (метров)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
Выдох в воду	Опускает ся под воду полностью, делает выдох в воду через нос. Слушает и выполняет указания тренера	Опускает ся под воду полностью, делает выдох в воду. Слушает и выполняет указания тренера	Опускает голову в воду полностью, выдыха. 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	Опускает ся под воду полностью, делает выдох в воду через нос. Слушает и выполняет указания тренера	Опускает ся под воду полностью, делает выдох в воду, слушает и выполняет указания тренера	Опускает голову в воду полностью, выдыха. Не слушает указания тренера	Не опускает голову под воду, опускает только лицо. Не делает выдох в воду. Не слушает и не выполняет указания тренера	Не опускает голову под воду и лицо. Не делает выдох в воду. Не слушает и не выполняет 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 технической правильной работы ног при скольжении на спине и на груди	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	