

«ПРИНЯТО»
 на Педагогическом совете
 МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи
 протокол № 3 от 22.03.2019



Условия зачисления (при наличии вакантных мест) (перевода) на соответствующий этап обучения учащихся в группы, занимающиеся по дополнительной предпрофессиональной программе "Плавание" на 2019-2020 учебный год

Этап обучения	Год обучения	Год рождения на 01 сентября 2019 года	Контрольные упражнения (тесты)								Спортивный разряд		
			контрольные нормативы по ОФП и СФП					Техническая и плавательная подготовка					
			Бросок набивного мяча 1 кг (не менее (м))	Прыжок в длину с места (не менее (см))	Выкрут прямых рук назад-вперед (ширина хвата не более 60 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности с прямыми ногами	Подтягивание на высокой перекладине (не менее (кол-во раз))					Поднимание туловища (не менее (кол-во раз))	
								1		3			4
			М	Д	М	Д	М/Д	М/Д	М	Д		М/Д	
Начальной подготовки	1	2011			105	100		Коснуться пальцами ног			50 м на спине	По наилучшему результату	
	2	2010	4	3,5	110	105	X	Коснуться пальцами ног	2	10	50 м в/стиль, 100 м на спине, (в полной координации)	Экспертная оценка техники плавания и поворотов.	
	3	2009	4,5	4	125	120	X	Коснуться пальцами ног	3	12	100 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания, старта и поворотов	3 юношеский

Этап обучения	Год обучения	Год рождения на 01 сентября 2019 года	Контрольные упражнения (тесты)										Спортивный разряд	
			Контрольные нормативы по ОФП и СФП								Техническая и плавательная подготовка			М/Д
			Бросок набивного мяча 1 кг (не менее (м))		Прыжок в длину с места (не менее (см))		Выкрут прямых рук назад-вперед (ширина хвата не более 60 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности с прямыми ногами	Подтягивание на высокой перекладине (не менее (кол-во раз))	Поднимание туловища (не менее (кол-во раз))				
			1		2		3	4	5					
			М	Д	М	Д	М/Д	М/Д	М	Д	М/Д			
Тренировочный	1	2008	5	4,5	140	130	Х	Коснуться пальцами ног	4	14	200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания, старта и поворотов	2 юношеский	
	2	2007	6	5	150	140	Х	Коснуться пальцами ног	5	15	200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания, старта и поворотов	1 юношеский	
	3	2007-2005	7	6	160	150	Х	Коснуться пальцами ног	6	16	200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания, старта и поворотов	3 разряд	
	4	2006-2004	8	7	170	160	Х	Коснуться пальцами ног	7	17	200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания, старта и поворотов	2 разряд	
	5	2004-2003	9	8	185	170	Х	Коснуться пальцами ног	8	18	200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания, старта и поворотов	1 разряд	

Необходимо выполнить 3 норматива по ОФП и СФП из 5-ти с оценкой "зачтено", техническая и плавательная подготовка с оценкой "зачтено".

Необходимо иметь соответствующий спортивный разряд по плаванию.