

"ПРИНЯТО"

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи

протокол № ____ от _____

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ДЮСШ №2 г.Сочи

_____ Ю.О. Глазков

_____ 2019г.

ПРОЕКТ

Условия зачисления (при наличии вакантных мест) (перевода) на соответствующий этап обучения учащихся в группы, занимающиеся по дополнительной предпрофессиональной программе "Плавание" на 2020-2021 учебный год

Этап обучения	Год обучения	Год рождения на 01 сентября 2019 года	Контрольные упражнения (тесты)								Техническая и плавательная подготовка				Спортивный разряд	
			контрольные нормативы по ОФП и СФП													
			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	девушки	юноши	девушки	юноши					
Начальной подготовки	1	2012			105	100										
	2	2011	4	3,5	110	105	Х	Коснуться пальцами ног	2	10	50 м на спине лучший результат (кол-во по плану комплектования)	50 м на спине - лучший результат (кол-во по плану комплектования)	3 юношеский	3 юношеский		
											50 м в/стиль - 1:00,00	50 м в/стиль - 0:55,00				
											100 м на спине 2:08,00	100 м на спине 1:56,00				
3	2010	4,5	4	125	120	Х	Коснуться пальцами ног	3	12	100 м комплексное плавание - 2:15,00	100 м комплексное плавание - 2:14,00	2 юношеский	2 юношеский			

Этап обучения	Год обучения	Год рождения на 01 сентября 2020 года	Контрольные упражнения (тесты)												
			контрольные нормативы по ОФП и СФП							Техническая и плавательная подготовка с нормативом времени		Спортивный разряд или результат не менее чем на одной дистанции.			
			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	девушки	юноши	девушки	юноши				
Тренировочный этап 1 года	2009	5	4,5	140	130	Х	Коснуться пальцами ног	4	14	200 м КПЛ-04:31,00	200 м КПЛ-04:05,00	1	юношеский	50 в/ст	00:37,25
														100 в/ст	01:27,50
														200 в/ст	03:07,00
														50 на спине	00:43,75
														100 на спине	01:38,50
														200 на спине	03:34,20
														50 брасс	00:47,25
														100 брасс	01:48,30
														200 брасс	03:58,60
														50 баттерфляй	00:40,25
														100 баттерфляй	01:34,30
														200 баттерфляй	03:29,00
														100 КПЛ	01:38,80
														200 КПЛ	03:37,00

Этап обучения	Год обучения	Год рождения на 01 сентября 2020 года	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	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)	Техническая и плавательная подготовка с нормативом времени	Спортивный разряд или результат не менее чем на одной дистанции.					
			1		2		3	4	5			девушки	юноши	девушки		юноши	
			М	Д	М	Д	М/Д	М/Д	М	Д							
Тренировочный этап 2 года	2008	6	5	150	140	Х	Коснуться пальцами ног	5	15	200 м КПЛ-03:55,00	200 м КПЛ-03:47,00	50 в/ст	00:36,25	50 в/ст	00:33,75		
												100 в/ст	01:26,50	100 в/ст	01:20,38		
												200 в/ст	03:10,50	200 в/ст	02:58,63		
												50 на спине	00:44,00	50 на спине	00:40,25		
												100 на спине	01:38,50	100 на спине	01:30,87		
												200 на спине	03:34,00	200 на спине	03:18,00		
												50 брасс	00:48,00	50 брасс	00:43,62		
												100 брасс	01:54,25	100 брасс	01:40,50		
												200 брасс	03:58,50	200 брасс	03:43,88		
												50 баттерфляй	00:40,25	50 баттерфляй	00:37,00		
												100 баттерфляй	01:36,50	100 баттерфляй	01:28,00		
												200 баттерфляй	03:32,50	200 баттерфляй	03:16,00		
												100 КПЛ	01:41,00	100 КПЛ	01:32,25		
												200 КПЛ	03:40,50	200 КПЛ	03:23,75		
ТЭ-3	2007	7	6	160	150	Х	Коснуться пальцами ног	6	16	200 м КПЛ-03:40,00	200 м КПЛ-03:30,00	3 разряд		3 разряд			
ТЭ-4	2007-2005	8	7	170	160	Х	Коснуться пальцами ног	7	17	200 м КПЛ-03:13,00	200 м КПЛ-03:00,00	2 разряд		2 разряд			
ТЭ-5	2006-2004	9	8	185	170	Х	Коснуться пальцами ног	8	18	200 м КПЛ-02:50,00	200 м КПЛ-02:41,00	1 разряд		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 или требуемый результат не менее чем на одной дистанции