

"ПРИНЯТО"

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи

протокол № _____ от _____

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ДЮСШ №2 г.Сочи

Ю.О. Глазков

Условия зачисления (при наличии вакантных мест) (перевода) на соответствующий этап обучения учащихся в группы, занимающиеся на **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ по дополнительной предпрофессиональной программе "Плавание" на 2022-2023 учебный год**

Уровень обучения	Год обучения	Год рождения	Контрольные упражнения (тесты)								Техническая подготовка				Специализация (плавательная подготовка)									
			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	6	7	8									9	10	11	12	13	14
			М	Д	М	Д	М/Д	М/Д	М	Д									девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
базовый	1	2015	--	--	--	--	--	--	--	--	1. спуск в воду 2. в воде держась за бортик работа ноги в/ст на задержке дыхания 3. упр. "Поплавок" 4. упр. "Звездочка" 5. продвижение на расстояние 25м	---	---	---	---									

базовый	2	2014	--	--	130	120	--	Коснуться пальцами ног	--	--	50 м на спине 1:10,00 50 м в/ст 1:10,00	50 м на спине 1:10,00 50 м в/ст 1:10,00	---	---		
базовый	3	2013	4	3,5	140	130	X	Коснуться пальцами ног	2	10	50 м в/стиль 1:00,00	50 м в/стиль 0:55,00	---	---		
											100 м на спине 02:23,00	100 м на спине 02:11,00				
базовый	4	2012	4,5	4	150	140	X	Коснуться пальцами ног	3	12	100 м комплексное плавание - 2:15,00	100 м комплексное плавание - 2:14,00	присвоенный 3 юношеский разряд			
													50 в/ст	00:49,75	50 в/ст	00:45,25
													100 в/ст	01:53,50	100 в/ст	01:43,50
													200 в/ст	04:06,00	200 в/ст	03:15,00
													50 на спине	00:57,25	50 на спине	00:51,75
													100 на спине	02:08,50	100 на спине	01:56,50
													200 на спине	04:36,00	200 на спине	04:11,00
													50 брасс	01:01,75	50 брасс	00:55,25
													100 брасс	02:16,50	100 брасс	02:03,50
													200 брасс	04:36,00	200 брасс	04:25,00
													50 баттерфляй	00:53,75	50 баттерфляй	00:48,25
													100 баттерфляй	02:01,50	100 баттерфляй	01:49,50
													100 КПЛ	02:06,00	100 КПЛ	01:54,00
200 КПЛ	04:31,00	200 КПЛ	04:05,00													
базовый	5	2011	5	4,5	160	150	X	Коснуться пальцами ног	4	14	200 м КПЛ- 04:31,00	200 м КПЛ- 04:05,00	присвоенный 2 юношеский разряд			
													50 в/ст	00:39,75	50 в/ст	00:37,25
													100 в/ст	01:33,50	100 в/ст	01:27,50
													200 в/ст	03:26,00	200 в/ст	03:07,00
													50 на спине	00:47,25	50 на спине	00:43,75
													100 на спине	01:45,50	100 на спине	01:38,50
													200 на спине	03:51,00	200 на спине	03:34,20
													50 брасс	00:52,00	50 брасс	00:47,25
													100 брасс	02:06,50	100 брасс	01:48,30
													200 брасс	04:17,00	200 брасс	03:58,60
													50 баттерфляй	00:43,75	50 баттерфляй	00:40,25
													100 баттерфляй	01:42,50	100 баттерфляй	01:34,30
													100 КПЛ	01:47,00	100 КПЛ	01:38,80
200 КПЛ	03:55,00	200 КПЛ	03:37,00													

базовый	6	2010	6	5	170	160	X	Коснуться пальцами ног	5	15	200 м КПЛ- 03:55,00	200 м КПЛ- 03:47,00	присвоенный 1 юношеский разряд			
													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
													100 КПЛ	01:41,00	100 КПЛ	01:32,25
													200 КПЛ	03:40,50	200 КПЛ	03:23,75

Необходимо выполнить:

- 3 норматива с оценкой "зачтено" по ОФП и СФП (из 5-ти возможных),
- техническая и плавательная подготовка с оценкой "зачтено"

(обязательное выполнение требования технической подготовки, выполнение разрядных требований и выполнение норматива на одной дистанции по программе специализации (на выбор)).