

Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовке  
для приема поступающих в КГБУ СП «СШОР по плаванию «Обь» на программу  
спортивной подготовки **по виду спорта «Плавание»**

на этап начальной подготовки 1 года обучения

Возраст для зачисления - 7 лет (2013г.р.)

Продолжительность этапа начальной подготовки - 3 года

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1кг			Бросок набивного мяча 1кг		
баллы	5	3	1	5	3	1
результат выполнения	3,8м	3,6м	3,4м	3,3м	3,1м	2,9м
Скоростно-силовые	Челночный бег 3X10м			Челночный бег 3X10м		
баллы	5	3	1	5	3	1
результат выполнения	10,0	10,1	10,2	10,5	10,6	10,7
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад			Выкрут прямых рук вперед-назад		
баллы	5	3	1	5	3	1
результат выполнения	<(0) см	+1- (+4) см	+5 и >(5) см	<(0) см	+1- (+4) см	+5 и >(5) см
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении			Наклон вперед стоя на возвышении		
баллы	5	3	1	5	3	1
результат выполнения	+3 см	+2 см	+1 см	+3 см	+2 см	+1 см
Техническое мастерство	Проплывание дистанции 25м на спине и 25м вольным стилем			Проплывание дистанции 25м на спине и 25 м вольным стилем		
баллы	5	3	1	5	3	1
результат выполнения	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки

**1. Бросок набивного мяча 1 кг (диаметр 14 см.) из-за спины**

Испытуемый становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча, мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук выбрасывается вперед.

Результат фиксируется рулеткой. Предоставляется три попытки.

**2. Челночный бег 3X10м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки линии поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким

образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

### **3. Выкрут прямых рук вперед-назад.**

Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад-вперед. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого.

**4. Наклон вперед стоя на возвышенности.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышенности выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

### **5. Проплавание дистанции 25м на спине и 25м вольным стилем.**

Испытание проводится в бассейне. Спортсмен стартует из воды.

Способ плавания: 1-й бассейн - 25 метров вольным стилем, 2-й бассейн - 25 метров на спине. Оценивается техника плавания.

Процедура проводится в групповой форме.

Оценка: бальная система (5-3-1 балла)

Для зачисления в группу НП-1 спортсмену необходимо набрать 30 баллов за выполнение упражнений (тестов).