

УТВЕРЖДАЮ
Директор



СПб ГБУ СШОР «Комета»
А.Х. Ариткулов
2023 года

**Методические рекомендации
по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной
физической подготовке для зачисления и перевода в группы по виду спорта «плавание»
в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе
олимпийского резерва «Комета»**

Методические рекомендации разработаны на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004

БЕГ 30 МЕТРОВ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской/мелом, ширина линий разметки 2-5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Бег рекомендовано выполнять с высокого старта, но также допускается и с низкого.

Рекомендовано стартовать по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

БЕГ НА 1000 / 2000 МЕТРОВ

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание рекомендуется выполнять из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера/свистка/команды тренера они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Рекомендованное максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров не более 15 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, сокращая дистанцию.

СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания рекомендуется оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым 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 за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, обратно еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, после окончания цикла и фиксируемых счетом тренера вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, крещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

БРОСОК МЯЧА ВПЕРЕД ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках длиной не менее 10 метров.

Техника выполнения испытания.

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя держа мяч за головой, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и выполняет бросок мяч весом 1 кг из – за головы двумя руками вперед. Бросок мяча выполняется резким движением рук. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Измерение производится от контрольной линии броска до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- касание любой частью тела линий разметки;
- попытка выполнена без команды тренера.

ВЫКРУЧИВАНИЕ ПРЯМЫХ РУК В ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ ВПЕРЕД-НАЗАД

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад выполняется из исходного положения: стоя держа гимнастическую палку хватом сверху, ширина хвата 50/60 см, ноги выпрямлены в коленях. Поднимая руки, разворачивая плечи опустить гимнастическую палку назад, затем вернуться в исходное положение, продолжить выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из вращательных движений в плечевых суставах из положения впереди тела, в положение за телом, фиксируемых счетом тренера вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера;
- превышение допустимой ширины хвата;
- поочередное выкручивание рук.

СКОЛЬЖЕНИЕ В ВОДЕ, ЛЕЖА НА ГРУДИ, РУКИ ВПЕРЕД

Испытание проводится в бассейнах.

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди руки вперед. Перед толчком от дна или стенки бассейна сделать глубокий вдох, дыхание задержать до конца упражнения.

Измерение производится от места старта до места остановки испытуемого.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование работы ног для продвижения или сохранения плавучести или разделителей дорожек или подручных средств.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА ОТТАЛКИВАНИЕМ ДВУМЯ НОГАМИ, С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА ОБЕ НОГИ

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами рекомендовано выполнять в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх. Допускаются махи руками. Перед отталкиванием сделать энергичный, не глубокий подсед двумя ногами и выполнить прыжок в высоту. Переход от подседа к отталкиванию выполняется без остановки, максимально быстро. Приземление происходит на обе ноги, на переднюю часть стопы с опусканием на пятки.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

УПРАЖНЕНИЕ «МОСТИК»

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Спина при выполнении мостика должна быть

выгнута по дуге. Ягодицы должны находиться выше головы и плеч. Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Фиксация положения 5 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- попытка выполнена без команды тренера.

ПЛАВАНИЕ (ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ) 50/100/800 МЕТРОВ

Испытание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Участник преодолевает дистанцию способом «вольный стиль». Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

ПЛАВАНИЕ (НА СПИНЕ) 50/100 МЕТРОВ

Испытание проводится в бассейнах.

Участник преодолевает дистанцию способом «на спине». При выполнении поворота участник касается стенки бассейна на своей дорожке какой-либо частью тела. После отталкивания от стенки бассейна спортсмен должен вернуться в положение на спине. На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

ПЛАВАНИЕ ПРИ ПОМОЩИ НОГ С ДОСКОЙ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ 25 МЕТРОВ

Испытание проводится в бассейнах.

Участник преодолевает дистанцию при помощи волнообразных движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. Движения ногами одновременные и симметричные, стопы слегка повернуты внутрь.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- движение ног не симметрично.

ПЛАВАНИЕ ПРИ ПОМОЩИ НОГ С ДОСКОЙ СПОСОБОМ БРАСС 25 МЕТРОВ

Испытание проводится в бассейнах.

Участник преодолевает дистанцию при помощи движений ногами способом «басс» в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. Движение ногами выполняют одновременно и симметрично. Рабочее движение ногами осуществляется с развернутыми стопами, носками наружу и двигаются в форме дуги. Движения сомкнутыми ногами не допускаются.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- движение ног не симметрично;
- стопы развернуты внутрь.

50/100 МЕТРОВ БАТТЕРФЛЯЙ

Испытание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Участник преодолевает дистанцию способом «баттерфляй». Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания двумя руками одновременно при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

50/100 МЕТРОВ БРАСС

Испытание проводится в бассейнах.

Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Участник преодолевает дистанцию способом «басс». Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания двумя руками одновременно при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

100/200 МЕТРОВ КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ

Испытание проводится в бассейне.

Участник преодолевает дистанцию четырьмя стилями плавания в следующем порядке: баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль. Дистанция 100 метров преодолевается отрезками по 25 метров каждым способом. Дистанция 200 метров - отрезкам по 50 метров.

Выполнение поворотов в комплексном плавании при переходе от одного способа плавания к другому осуществляет в соответствии с правилами данного способа плавания.

При переходе от способа баттерфляй к способу на спине участник касается стенки бассейна двумя руками одновременно, далее делает поворот маятником, при котором вращение происходит в боковой плоскости, несколько наклоненной к вертикали. Во время вращения таз и согнутые ноги пловца движутся к стенке бассейна под водой, голова и плечевой пояс - в противоположную сторону над поверхностью воды.

При переходе со спины на брасс участник касается бортика одной рукой, далее делает поворот маятником в положение на груди.

При переходе с брасса на кроль участник касается бортика стенки бассейна двумя руками одновременно, далее делает поворот маятником.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТА С ТУМБОЧКИ

После длинного свистка тренера пловцы должны встать на стартовую тумбочку и остаться там. По команде стартера «На старт» они немедленно принимают стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Когда пловцы примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на стартовой тумбе, толчковая нога находится впереди, пальцы захватывают край тумбочки, маховая нога, согнутая в коленном и голеностопном суставах, находится сзади. Туловище спортсмена наклонено вперед, пальцы рук захватывают край тумбочки. По сигналу стартера пловец энергично отталкивается от тумбочки и выводит тело вперед. Руки движутся по направлению вперед-вверх, ноги и тело одновременно выпрямляются вперед-вверх.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- попытка выполнена без команды тренера;

- толчок направлен вверх, что ведет к падению на воду животом;
- разведение рук/ног в стороны во время полета;
- при входе в воду голова не находится между рук.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТА ИЗ ВОДЫ

Старт в заплывах на спине производится из воды.

По длинному свистку тренера пловцы должны немедленно войти в воду. По второму длинному свистку тренера пловцы должны без задержки вернуться к стартовой позиции. Они берутся руками за поручни хватом сверху на ширине плеч. Ноги сгибаются, колени остаются между руками, стопы на одинаковом уровне ставятся на стенку бортика.

Убедившись, что все спортсмены приняли стартовое положение, стартер дает команду «На старт». Пловец подтягивает себя к поручням, сгибая руки, подбородок берется на грудь. Пловец фиксирует себя в положении плотной группировки. Когда все участники примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал. Испытуемый выполняет отталкивание с махом руками. Движение длится до момента отрыва стоп от стенки бассейна, начинается с энергичного отталкивания ногами. Эффективность определяется строгим согласованием движений ногами, верхней частью туловища, быстрыми маховыми движениями руками и движением головой назад. Пловец посылает плечевой пояс, а за ним туловище и таз по пологой дугообразной траектории вверх-вперед и прогибается. Ноги выпрямляются в тот момент, когда завершается энергичный мах руками, руки вытянуты вперед, голова находится между руками, тело выпрямлено, стопы ног завершают разгибание.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- попытка выполнена без команды тренера;
- разведение рук/ног в стороны во время полета;
- при входе в воду пловец не прогибается и не отводит голову назад.

ПРОПЛЫВАНИЕ 25 М НА МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ КАЖДЫМ СТИЛЕМ

Испытание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды.

Участник преодолевает дистанцию на минимальное количество гребков в соответствии с правилами выполняемого способа плавания (баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль).