**Контрольно-переводные нормативы**

**для этапа начальной подготовки**

**спортсменов отделения ПЛАВАНИЯ**

**Группы НП-1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Оценка техники плавания  Кроль  Максимальное количество баллов | Оценка техники плавания  На спине  Максимальное количество баллов | Оценка техники старта из воды (скольжение) | Минимальный норматив /проходной балл |
| 1 | 50 м  (25 м кроль + 25 на спине в полной координации) | 5 | 5 | 5 | **12** |

**Экспертная оценка** производится в бальной системе от 0 до 5 и складывается из 3-х компонентов:

1. Две оценки техники плавания на дистанции 50м: 25м кроль + 25м на спине. Третья оценка - техника старта из воды (скольжение). При выполнении с ошибками оценка снижается: одна ошибка – *минус* один балл, две ошибки – *минус* два балла и т.д.

**Кроль:** Оценка «5» - Горизонтальное положение тела пловца в воде, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова поворачивается в сторону, вправо или влево, выдох в воду. Ноги выполняют непрерывные, попеременные движения (вниз вверх) навстречу друг другу. Руки пловца работают попеременно и непрерывно. Движение в гребке начинается вытянутой вперед рукой и выполняется сверху-вниз в воде от головы до бедра и снизу-вверх проносом руки над водой, возвращается в исходное положение. Окончание гребка одной рукой совпадает с началом гребка другой руки. Работа рук согласована с работой ног.

***Ошибки:*** несогласованная, неправильная работа рук и ног, неправильное (искривленное) положение тела в воде, вдох выполняется вперед, проплывание 25 м кролем с остановками или переходом на другой способ плавания.

**На спине:** Оценка «5» - Горизонтальное положение тела пловца в воде. Пловец должен лежать на спине, затылок погружен в воду, над водой находится только лицо. Руки пловца работают попеременно и непрерывно. Движение в гребке начинается вытянутой в верх рукой и выполняется сверху-вниз в воде от головы до бедра и снизу-вверх проносом руки над водой, возвращается в исходное положение, ладонь развернута наружу мизинцем назад. Окончание гребка одной рукой совпадает с началом гребка другой руки. Ноги выполняют непрерывные, попеременные движения (снизу вверх) навстречу друг другу. Работа рук согласована с работой ног.

***Ошибки:*** несогласованная, неправильная работа рук и ног, неправильное (искривленное) положение тела в воде, проплывание 25 м на спине с остановками или переходом на другой способ плавания.

**Техника старта из воды (скольжение):** Оценка «5» - Толчок от бортика двумя ногами одновременно, вытянутое горизонтальное положение тела в воде, руки вместе втянуты вперед, лицо в воде смотрит вниз, ноги вместе – вытянуты. Скольжение не менее – 5-ти метров.

***Ошибки:*** Неправильное (искривленное) положение тела после толчка от бортика, согнутые ноги и руки, поднятое положение головы, отсутствие фазы скольжения после отталкивания, скольжение менее 5-ти метров.

**Группы НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка техники плавания  **Баттерфляй**  в баллах | Оценка техники плавания  **На спине**  в баллах | Оценка техники плавания  **Брасс**  в баллах | Оценка техники плавания  **Кроль**  в баллах | Оценка техники старта  в баллах | Оценка техники поворота  в баллах | Минимальный норматив /проходной балл |
| 100 м комплексное плавание | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3  (за каждый выполненный поворот – 1 балл) | **18** |

**Экспертная оценка** производится в бальной системе от 0 до 5 в каждом способе плавания, суммируется с баллами, набранными за выполнение старта и поворотов:

1.Четыре оценки техники плавания на дистанции 100м, из которых: 25м баттерфляй, 25м на спине, 25м брасс, 25м кроль. При выполнении с ошибками оценка снижается: одна ошибка – *минус* один балл, две ошибки – *минус* два балла и т.д. Техника старта и техника поворотов оцениваются следующим образом: за правильное выполнение - 1 балл, за неправильное выполнение - 0 баллов.

**Баттерфляй:** Оценка «5» - Горизонтальное положение тела пловца в воде. Пловец должен лежать на груди, лицо опущено в воду, смотрит вниз. Одновременная (синхронная) работа рук (движение в гребке начинается вытянутыми вперед руками и выполняется одновременно сверху-вниз в воде и одновременно снизу-вверх вытянутыми руками во время проноса над водой) в согласовании с одновременной (синхронной) работой ног (все движения вверх и вниз должны выполняться одновременно двумя ногами). Для вдоха пловец поднимает голову вперед-вверх, выдох в воду.

***Ошибки:*** несогласованная, неодновременная (чередующаяся) работа рук и ног, неправильное (искривленное) положение тела в воде, отсутствие фазы проноса рук над водой, проплывание 25м баттерфляем с остановками или переходом на другой способ плавания.

**На спине:** Оценка «5» - Горизонтальное положение тела пловца в воде. Пловец должен лежать на спине, затылок погружен в воду, над водой находится только лицо. Руки пловца работают попеременно и непрерывно. Движение в гребке начинается вытянутой вверх рукой и выполняется сверху-вниз в воде от головы до бедра и снизу-вверх проносом руки над водой, возвращается в исходное положение, ладонь развернута наружу мизинцем назад. Окончание гребка одной рукой совпадает с началом гребка другой руки. Ноги выполняют непрерывные, попеременные движения (снизу вверх) навстречу друг другу. Работа рук согласована с работой ног.

***Ошибки:*** несогласованная, неправильная работа рук и ног, неправильное (искривленное) положение тела в воде, проплывание 25 м на спине с остановками или переходом на другой способ плавания.

**Брасс:** Оценка «5» - Горизонтальное положение тела пловца в воде. Пловец должен лежать на груди, лицо опущено в воду, смотрит вниз. Все движения рук должны быть одновременны и в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений. Руки: движение в гребке начинается вытянутыми вперед руками и выполняется в воде перед собой, не заходят за линию бедер. Локти находятся под водой, руки вытягиваются вперед от груди по поверхности или ниже поверхности воды. Ноги: стопы развернуты в стороны, движения ног выполняются толчком развернутыми в стороны стопами одновременно, с последующим скольжением. Должен соблюдаться цикл - «один гребок руками - один толчок ногами». Вдох выполняется на каждый гребок, поднятием головы вперед-вверх, выдох в воду.

***Ошибки:*** несогласованная, неправильная работа рук и ног, отсутствие фазы скольжения, неправильное (искривленное) положение тела в воде, плавание с поднятой головой, с поднятыми локтями, руки заходят за линию бедер, проплывание 25 м брассом с остановками или переходом на другой способ плавания.

**Кроль:** Оценка «5» - Горизонтальное положение тела пловца в воде, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова поворачивается в сторону, вправо или влево, выдох в воду. Ноги выполняют непрерывные, попеременные движения (вниз вверх) навстречу друг другу. Руки пловца работают попеременно и непрерывно. Движение в гребке начинается вытянутой вперед рукой и выполняется сверху-вниз в воде от головы до бедра и снизу-вверх проносом руки над водой, возвращается в исходное положение. Окончание гребка одной рукой совпадает с началом гребка другой руки. Работа рук согласована с работой ног.

***Ошибки:*** несогласованная, неправильная работа рук и ног, неправильное (искривленное) положение тела в воде, вдох выполняется вперед, проплывание 25 м кролем с остановками или переходом на другой способ плавания

**Техника старта:**  Выполнение старта с тумбочки или с бортика бассейна вперёд-вниз. Толчок от тумбочки или бортика ногами, в фазе полёта – принять вытянутое положение тела (руки вместе вытянуты вперёд, лицо смотрит вниз, ноги вместе вытянуты назад), в данном положении осуществляется вход в воду.

***Ошибки:*** слабый толчок от тумбочки или бортика бассейна, выполнение старта шагом ногой вперед или прыжком ногами в воду, отсутствие фазы полёта, вытянутого положения тела, согнутые руки, ноги, поднятая вверх голова.

**Техника поворота:** Поворот со способа ***баттерфляй*** на способ ***на спине*** выполняется касанием бортика бассейна двумя руками одновременно в положении на груди и последующим выходом в положение на спине после толчка ногами от бортика. Поворот со способа ***на спине*** на способ ***брасс*** выполняется касанием бортика одной рукой в положении на спине и последующим выходом в положении на груди после толчка ногами от бортика. Поворот со способа ***брасс*** на способ ***кроль*** выполняется касанием бортика в положении на груди одновременно двумя руками и последующим выходом в положении на груди после толчка ногами от бортика.

***Ошибки:*** касание одной рукой бортика при выполнении поворота со способа ***баттерфляй***  на способ ***на спине;*** касание одной рукой бортика при выполнении поворота со способа ***брасс*** на способ ***кроль***; выход в положении на груди при выполнении поворота со способа ***баттерфляй*** на способ ***на спине***; касание бортика в положении на груди при выполнении поворота со способа ***на спине*** на способ ***брасс,*** спортсмен не коснулся бортика бассейна при выполнении любого из поворотов.

**НП-3**

Дистанция: **200 м комплексное плавание.** Для перевода на следующий этап спортивной подготовки занимающийся должен преодолеть дистанцию полностью, в соответствии с правилами вида спорта «Плавание»: технически грамотно всеми способами, выполнить старт и все повороты. Если спортсмен в любом из способов плавания, при выполнении старта или поворотов делает технические ошибки, то он дисквалифицируется. При дисквалификации спортсмен на следующий этап не переводится.