В соответствии с Федеральными

стандартами спортивной

подготовки по виду спорта

спорт лиц с ПОДА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

**ПЛАВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Плавание - 1 функциональная группа (**мужчины**) |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суши в положении лежа на спине (не менее 45 с) |
| Плавание 15 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
| Плавание - II функциональная группа (мужчины) |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м) |
| Сгибания-разгибания рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 50 см) |
| Плавание - III функциональная группа (мужчины) |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2.80 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 60 см) |
| Плавание - I функциональная группа (**женщины)** |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суши в положении лежа на спине (не менее 40 с) |
|  | Плавание 25 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантели в положении лежа на спине (не менее 5 кг) |
| Плавание - II функциональная группа (женщины) |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2.0 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантели в положении лежа на спине (не менее 8 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 45 см) |
| **Плавание - III функциональная группа (женщины)** |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 50 см) |

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).