

**РЕГЛАМЕНТ
ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОДА
ДИСЦИПЛИНА – «ПЛАВАНИЕ»**

**Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий регламент приема контрольно-переводных нормативов общей физической, специальной физической и технической подготовки (далее – КПН) по виду спорта «плавание» Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) регулирует организацию приема КПН для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

1.2. Целью приема КПН является оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

1.3. КПН включают в себя требования на основании Программы спортивной подготовки (далее – Программа) и утвержденного федерального стандарта спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта «плавание».

1.4. КПН являются обязательными для всех обучающихся (спортсменов) Учреждения.

1.5. К приему КПН допускаются обучающиеся (спортсмены) всех этапов/периодов спортивной подготовки, начиная с **2015 года рождения и старше**.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

ГРАФИК приема КПН

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер
1	27.05 - 28.05.2024	По расписанию учебно- тренировочных занятий	ВСМ №1	Байдалова О.Н.
2	28.05 - 30.05.2024		ВСМ №2; №3	Сиднин М.А.
3	27.05 - 31.05.2024		ВСМ; №6; ССМ-2 №8	Кабанова Ю.Ю.
4	27.05.- 31.05.2024		УТЭ-3-4 №12; №14	Кабанова Ю.Ю.
5	27.05. - 31.05.2024		УТЭ -1 №17; НП -2 №18	Кабанова Ю.Ю.
6	27.05. - 31.05.2024		НП -2 №19	Кабанова Ю.Ю.
7	27.05. - 31.05.2024		ВСМ №4	Сайчик Т.Б.

8	27.05. - 31.05.2024		ВСМ №5; ССМ-2 №7	Сайчик Т.Б.
9	27.05. - 31.05.2024	По расписанию учебно-тренировочных занятий	ССМ-2 №9; ССМ-1 №10	Трулёва Л.Е.
10	27.05. - 31.05.2024		УТЭ -5-4 №11; №13	Трулева Л.Е.
11	27.05. - 31.05.2024		УТЭ -2-1 №15; №16	Трулева Л.Е.

Приём КПН проводится согласно утвержденному графику, по адресам:
- ФОК бассейн «Гаванский», улица Гаванская д. 53, лит. А.;
- УСК с плавательным бассейном, улица Хлопина, дом 10, литера Д.

III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

3.1.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1				
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			1	
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков	количество	не менее	

	(на максимальное расстояние)	раз	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество	не менее
		раз	1

<*> Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, обучающихся имеющих поражения опорно-двигательного аппарата с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения ими, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывая возраст, пол, а также особенности дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». При отсутствии функциональных возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям.

Качественные требования на этапах начальной подготовки

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I – II группа	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м
	III группа	Умение проплыть 25 м	Умение проплыть 25 м
2 год	I – II группа	Динамика результата Умение проплыть 50 м	Динамика результата Умение проплыть 50 м
	III группа	Динамика результата Умение проплыть 100 м	Динамика результата Умение проплыть 100 м

3.2.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			9	8
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом	количество	максимальное	

	не менее 5 кг на время	раз	
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			

<*> Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, обучающихся имеющих поражения опорно-двигательного аппарата с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения ими, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывая возраст, пол, а также особенности дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». При отсутствии функциональных возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям

Комплексы контрольных испытаний для оценки технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе подготовки.

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	II группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	III группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
Разряд ЕВСК Дистанция		2ю	2ю
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
2 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м	1) проплыть дистанцию 100 м

		– динамика показателей	– динамика показателей
	III группа) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
Разряд ЕВСК Дистанция		I	I
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

Наименование этапа	Период обучения	Девочки/Женщины спортивный разряд	Мальчики/Мужчины спортивный разряд
Тренировочный этап	1 год	2 юношеский	2 юношеский
	2 год	1 юношеский	1 юношеский
	3 год	III спортивный.	III спортивный
	4 год	II спортивный	II спортивный
	5 год	I спортивный	I спортивный

3.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
2	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
4	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное	-
2	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
5	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7	И.П. – лежа на спине.	количество	максимальное	

.	Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	раз	
8	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
3	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное
4	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 1
Уровень спортивной квалификации			
2	Для спортивных дисциплин плавание	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

<*> Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, обучающихся имеющих поражения опорно-двигательного аппарата с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения ими, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывая возраст, пол, а также особенности дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». При отсутствии функциональных возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям

**Качественные требования для обучающихся (спортсменов)
тренировочных этапов спортивной подготовки
в соответствии с разрядными требованиями и нормами ЕВСК**

Наименование этапа	Период обучения	Девочки/Женщины	Мальчики/Мужчины
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	КМС	КМС
	2 год	КМС (динамика); МС	КМС (динамика); МС

3.4.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			8	
			40	30
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)				
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне	количество	не менее	

	с учетом техники выполнения	раз	1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	макси- мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	макси- мальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	макси- мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси- мальное
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	макси- мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	макси- мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	макси- мальное	-
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	макси- мальное
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг	количество раз	макси- мальное	-
8.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	-	макси- мальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин плавание,	Спортивное звание «мастер спорта России»		

<*> Нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, обучающихся имеющих поражения опорно-двигательного аппарата с этапа спортивной подготовки на этап спортивной

подготовки, при условии выполнения ими, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывая возраст, пол, а также особенности дисциплины вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». При отсутствии функциональных возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям

Оценка уровня технико-тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

Период подготовки	Уровень спортивной подготовки	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1 год	Разряд ЕВСК	МС , МСМК, ЗМС, чемпион, призер, участник официальных Всероссийских, международных соревнований (динамика спортивных результатов)	МС , МСМК, ЗМС, чемпион, призер, участник официальных Всероссийских, международных соревнований (динамика спортивных результатов)

3.5. Результаты приема КПН рассматриваются на заседании приемной Комиссии Учреждения и рекомендуются Педагогическому совету к согласованию на основании представленных Протоколов КПН.

3.6. Итоги КПН утверждаются приказом директора Учреждения не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.7. По итогам приема КПН обучающиеся (спортсмены) переводятся 1 сентября текущего года на следующий этап/период спортивной подготовки.

3.8. Поступающие лица, выполнившие нормативные требования зачисляются 1 сентября текущего года приказом директора Учреждения на соответствующий этап/период спортивной подготовки при наличии вакантных мест.

3.9. Результаты КПН размещаются на сайте Учреждения.

IV. СОСТАВ КОМИССИИ приёма контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке

- Маслеников А.К. – директор - председатель приемной Комиссии
- Воробьев А.К. – заместитель директора по учебно-спортивной работе – заместитель председателя приемной Комиссии
- Гомонова Н.В. – член приемной Комиссии
- Кабанова Ю.Ю. - член приемной Комиссии
- Сайчик Т.Б. - член приемной Комиссии
- Трулёва Л.Е. - член приемной Комиссии
- Сиднин М.А - член приемной Комиссии
- Воронова Л.Ю. - секретарь приемной Комиссии