

**РЕГЛАМЕНТ
ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «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 **2016 года рождения и старше.**

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

ГРАФИК приема КПН

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер
1	20.05. - 24.05 2024 г.	По расписанию учебно-тренировочных занятий	НП-1	Федоров А.Л. Пархоменко К.А. Плосский П.С. Столбов И.Ю.
2	20.05. - 24.05 2024 г.		НП-2	Федоров А.Л. Пархоменко К.А. Сидорова С.М. Толмачев К.С.
3	22.05.2024 г.э	15:30 – 16:30	УТ (СС)-1	Василенок В.Ю. Василенок А.В. Воробьев А.К.
4	20.05.2024 г.	16:30 – 17:30	УТ (СС)-2	Шупикова Е.А. Серый В.В.
5	21.05.2024 г.	15:30 – 16:30	УТ (СС)-3	Иванова О.А. Лукашева С.П.
6	23.05.2024 г.		УТ (СС)-4	Семочкин А.В. Семочкина А.А.

7	24.05.2024	09:00 - 10:00	УТ (СС)-5 ССМ	Чернозипунников С.Л. Чернозипунникова Н.В.
8	22.05.2024		УТ (СС)-5 ССМ	Никитин А.Ю. Новикова И.Г.
9	21.05.2024 г.		УТ (СС)-5 ССМ	Костыгов С.М.
10	23.05.2024 г.		ССМ, ВСМ	Соколов С.А.
11	20.05.2024 г.		ССМ, ВСМ	Сидоров В.Н.
12	20.05.2024 г.	10:00 -11:00	ССМ, ВСМ	Беляев Н.С.
13	20.05.2024 г.	09:00 – 10:00	ВСМ	Кузнецова Е.Ю.
14	21.05.2024 г.	10:00 – 11:00	ССМ, ВСМ	Новожилова А.А. Новожилова В.В.
15	22.05.2024 г.	10:00 – 11:00	ССМ, ВСМ	Егоренко С.К. Горелик М.В.

Приём КПН проводится по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству, согласно утвержденному графику приема КПН.

Для групп начальной подготовки приём КПН проводится

С 13.05.2024 г. по 17.05.2024 г. по ОФП и СФП.

С 20.05.2024 г. по 24.05.2024 г. по техническому мастерству

по адресам:

ФОК бассейн «Испытателей», проспект Испытателей, дом 2, корп. 3,

ФОК бассейн «Асафьева», проспект Асафьева, дом 10, корп. 2.

Для учебно-тренировочных этапов (групп) и этапов ССМ, ВСМ (групп)

С 20.05.2024 г. по 24.05.2024 г. по ОФП и СФП.

С 28.05.2024 г. по 31.05.2024 г. по техническому мастерству

по адресу: «УСК с плавательным бассейном», улица Хлопина, дом 10, литера Д.

III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

3.1.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	сек.	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Техническое мастерство

Этап подготовки	Возраст начало подготовки	Дистанция/Норматив					
		*Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах, по сумме баллов, набранных на дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и мальчиков, участвующих в соревнованиях					
НП-1	7 лет	25 м в/стиль, 25 м н/спине, 100 м в/стиль с учетом времени					
		1-20 место	21-40 место	41-60 место	61-80 место	81-100 место	100 место и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла;	2 балла;	1 балл,	0
НП-2	8 лет	50 м в/ст; 50 м н/сп; 50 м батт; 50 м брасс; 100 м к/пл; 200 м в/стиль *Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по таблице FINA					

3.2.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП/ПЕРИОД (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, сек.	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
1.3.	Наклон вперед из положения - стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	сек.	не более	
			9,3	9,5

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8

Техническое мастерство

Период подготовки	Дистанция					Минимальный уровень спортивной подготовки на конец учебно-тренировочного года (наличие спортивного разряда) согласно ЕВСК
	1	2	3	4	5	
1 год	50м. по выбору	50м. по выбору	100м. комплексное плавание	400м. вольный стиль	100м. по выбору	I юношеский спортивный разряд
2 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	III спортивный разряд
3 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	II спортивный разряд
4 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	Дистанция по выбору	II - I спортивный разряд
5 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	Дистанция по выбору	спортивный разряд КМС

3.3.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, сек.	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15

1.4.	Наклон вперед из положения - стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	сек.	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	сек.	не более	
			6,7	7

Техническое мастерство

Период подготовки	Рейтинг ВФП	Минимальный уровень спортивной подготовки (согласно ЕВСК)
1 год	Дистанция по выбору. в числе 20 лучших результатов по году рождения	Спортивный разряд КМС
2 год	Дистанция по выбору. в числе 20 лучших результатов по году рождения	Спортивный разряд КМС
3 год	Дистанция по выбору. в числе 20 лучших результатов по году рождения	Спортивное звание МС

3.4.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, сек.	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения - стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с мест отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	

Техническое мастерство

Возраст спортсмена	Соревнования	1 год подготовки (занятое место)	Следующий период подготовки (занятое место)
Девушки 11-14 лет Юноши 13-16 лет	Первенство России среди юношей и девушек	1-20	1-10
Юниорки 15-17 лет Юниоры 17-18 лет	Первенство России среди юниоров и юниорок	1-20	1-10
Женщины 17 лет и старше Мужчины 18 лет и старше	Чемпионат России	1-20	1-10

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 по виду спорта «плавание»

- Маслеников А.К. – директор - председатель приемной Комиссии
- Воробьев А.К. – заместитель директора по учебно-спортивной работе – заместитель председателя приемной Комиссии
- Лебанин В.С. – инструктор-методист – секретарь приемной Комиссии
- Гомонова Н.В. – старший инструктор - методист – член приемной Комиссии
- Шупикова Е.А. – тренер-преподаватель – член приемной Комиссии
- Никитин А.Ю. – тренер-преподаватель – член приемной Комиссии