

**РЕГЛАМЕНТ  
ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»**

**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 «водное поло» 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 утвержденной Программы спортивной подготовки (далее – Программа) и утвержденного федерального стандарта спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта «водное поло».

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**

**2.1. ГРАФИК приема КПН**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Этап подготовки</b>	<b>Ответственный тренер</b>
1	20-25.05.2024	<b>По расписанию учебно-тренировочных занятий</b>	СС, ТЭ-5, ТЭ-1,	Суменко А.В.
2	20-25.05.2024		СС, ТЭ-2,	Кислов А.В.
3	20-25.05.2024		СС-3, ТЭ-5, НП-3	Попов А.И.
4	20-25.05.2024		СС-3, ТЭ-4, НП-2	Дмитренко Е.Г.
5	20-25.05.2024		СС-2, ТЭ-3, НП-1	Сидорова И.В.
6	20-25.05.2024		СС, НП-2, НП-1	Ступников К.Н.
7	20-25.05.2024		СС, НП-2, НП-1	Николаев С.С.

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

2.3. Прием КПН проводится по адресу: улица Хлопина, дом 10, литера Д, УСК с плавательным бассейном.

### III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

#### 3.1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОДНОЕ ПОЛО"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения
			мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более
			6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+2
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	сек.	не более
			9,6

#### Тесты обязательной технической программы

Упражнение	Результаты	
	2 год	3 год
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Плавание 100 м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	Оценка техники (5 баллов)	
Плавание 50 м в/стиль, сек.	52	48
Плавание 100 м в/стиль сек.	-	1.50
Плавание на 2x25 м треджен на груди и спине	Оценка техники (5 баллов)	
Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек.	27	25
Экспертная оценка тренера-преподавателя и старшего тренера-преподавателя игровых качеств обучающегося (спортсмена) и теоретических знаний	Оценка (5 баллов)	

\*выполнение норматива - 1 балл, невыполнение - 0 баллов.

**3.2. НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭТАПЫ  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА "ВОДНОЕ ПОЛО"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки возрастной группы 11 - 12 лет</b>			
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более
			5,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки возрастной группы 13 - 15 лет</b>			
2.1.	Бег на 60 м	сек.	не более
			9,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
3.1.	Челночный бег 2 x 15 м с высокого старта	сек.	не более
			7,2

3.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, сек.	не более
			1,40
3.3.	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)	мин, сек.	не более
			2,05
3.4.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			4
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	<b>Спортивные разряды</b> - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд», - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд»	

#### Тесты обязательной технической программы

Упражнения	Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>					
200 м комплексное плавание	3,50	3,25	3,08	3,00	2,44
Плавание 50 м в/стиль/брасс, сек.	44/54	36/46	34/ 43	32/40	30/37
Плавание 400 м в/стиль, мин.	7,00	6,30	6,00	5,30	5,10
5 х 3м в створе ворот, сек.	20	11,7	10,7	8,5	7,8
10 выпрыгиваний, сек.	20	15	13,8	13,3	12,2
Экспертная оценка тренера-преподавателя и старшего тренера-преподавателя игровых качеств обучающегося (спортсмена) и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)				
Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	9	12	15	20	25
Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, сек.	23	18	17	15	14
Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 6м, кол-во попаданий из 6 бросков	3	4	5	5	5
Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене) - броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 30 сек.	15	25	30	35	40

\*выполнение норматива - 1 балл, невыполнение - 0 баллов.

**3.3. НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ВОДНОЕ ПОЛО"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Юноши/мужчины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки возрастной группы 13 - 15 лет</b>			
1.1.	Бег на 60 м	сек.	не более
			8,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49
<b>2. Нормативы общей физической подготовки возрастной группы 16 - 17 лет</b>			
2.1.	Бег на 100 м	сек.	не более
			13,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50
<b>3. Нормативы общей физической подготовки возрастной группы 18 лет и старше</b>			

3.1.	Бег на 100 м	сек.	не более
			13,1
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			44
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			48

#### 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

4.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, сек.	не более
			1,10
4.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)	мин, сек.	не более
			1,33
4.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, сек.	не более
			5,23
4.4.	Исходное положение - сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			5,5

#### 5. Уровень спортивной квалификации

5.1	Наличие первого спортивного разряда
-----	-------------------------------------

#### Тесты обязательной технической программы

Упражнение	Результат
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>	
Плавание 50 м в/с/брасс, сек.	28,5/33
5 х 3м в створе ворот, сек.	7,8
10 выпрыгиваний, сек.	12,0
Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	26
Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, сек.	13
Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 6м, кол-во попаданий из 6 бросков	6
Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 сек.	80

Экспертная оценка тренера-преподавателя и старшего тренера-преподавателя игровых качеств обучающегося (спортсмена) и теоретических знаний, технико-тактических действий игрока	Оценка (5 баллов)
--	----------------------

\*выполнение норматива - 1 балл, невыполнение - 0 баллов.

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 «водное поло»**

- Маслеников А.К. – директор - председатель приемной Комиссии
- Воробьев А.К. - заместитель директора по учебно-спортивной работе – заместитель председателя приемной Комиссии
- Дмитренко Е.Г. – инструктор-методист – секретарь приемной комиссии
- Гомонова Надежда Викторовна – старший инструктор-методист - член приемной Комиссии
- Попов А.И. – старший тренер – член приемной комиссии
- Сидорова И.В. – тренер – член приемной комиссии