

РЕГЛАМЕНТ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий регламент приема контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (далее – КПН) по виду спорта «плавание» Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Манеж» Петродворцового района (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.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

ГРАФИК приема КПН

N п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер	Место проведения	Состав приемной комиссии
1	14.10.2024 г.	По расписанию учебно-тренировочных занятий	НП-2	Кононова А.А.	г. Ломоносов Ораниенбаумский пр.д.40	Председатель комиссии: Жданов Н.В. Секретарь комиссии: Одинокова А.О. Члены комиссии: Любский Я.Д Шабуров К.С. Кононова А.А. Николаев Д.Н. Свиридов В.В.
2	14.10.2024 г.		НП-2/1	Свиридов В.В.		
3	14.10.2024 г.		Т-1	Свиридов В.В.		
4	15.10.2024 г.		НП-1	Свиридов В.В.		
5	15.10.2024 г.		НП-2/2	Свиридов В.В.	ФОК «Ломоносов»	
6	16.10.2024 г		Т-1	Шабуров К.С.		
7	16.10.2024 г.		Т-2	Шабуров К.С.		
8	18.10.2024 г.		Т-3	Жданов Н.В.		
9	18.10.2024 г.		Т-5	Жданов Н.В.		

10	18.10.2024 г.		ССМ	Жданов Н.В.		
11	21.10.2024 г.	По расписанию учебно-тренировочных занятий	НП-2	Любский Я.Д.	г. Ломоносов Ул. Манежная д.3	
12	21.10.2024 г.		Т-3	Любский Я.Д.		
13	22.10.2024 г.		НП-1/1	Кононова А.А.		
14	22.10.2024 г.		НП-1/2	Кононова А.А.	СК «Манеж»	
15	24.10.2024 г.		Т-1	Николаев Д.Н.		
16	24.10.2024 г.		Т-4	Николаев Д.Н.		
17	24.10.2024 г.		Т-5	Николаев Д.Н.		

III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	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	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	с	Не более		Не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		3	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 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, с	Не более			
			5,50	6,20		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее			
			13	7		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+4	+5		
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			140	130		
1.5.	Челночный бег 3x10	с	Не более			
			9,3	9,5		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее			
			4,0	3,5		
2.2.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее			
			3			
2.3.	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее			
			7,0	8,0		
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
		3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд	-	-
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	-	-	-	2-3 сп. разряд	1-2 сп. разряд

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	Мин, с	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.		см	Не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	165
1.6.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			8,0	9,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П. – стоя держи мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			5,3	4,5
2.2.	И.П. – стоя, держи гимнастическую алку, 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.	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	Не менее	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 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	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	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.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			7,5	5,3
2.2.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			5	
2.3.		см	Не менее	

	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		50	40
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	7
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастер спорта России»				

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

3.4. По итогам приема КПН обучающиеся (спортсмены) переводятся с 1 января на следующий этап/период спортивной подготовки.

3.5. Поступающие лица, выполнившие нормативные требования зачисляются 1 января приказом директора Учреждения на соответствующий этап/период спортивной подготовки при наличии вакантных мест.

3.6. Результаты КПН размещаются на сайте Учреждения.