Приложение № 6 к п.6 приказа ГБУ ДО СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга № 153 от 22.08.2024

**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 Петродворцового района**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
	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 Петродворцового района (далее – Учреждение) регулирует организацию приема КПН для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.
	2. Целью приема КПН является оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.
	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».
	4. КПН являются обязательными для всех обучающихся (спортсменов) Учреждения.
	5. К приему КПН допускаются обучающиеся (спортсмены) всех этапов/периодов спортивной подготовки, начиная с **2017 года рождения и старше.**
2. **ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ГРАФИК приема КПН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Время** | **Этап подготовки** | **Ответственный тренер** |
| 1 | **12.10.2024 г.** | **По расписанию учебно-тренировочных****занятий** | НП-1 |  Кузьменко А.О. Кузьменко В.А. |
| 2 |  **12.10.2024 г.** | НП-2 |  Кузьменко А.О.Кузьменко В.А. |
| 3 |  **12.10.2024 г** | УТ (СС)-1 | Лякина Д.В. |
| 4 | **12.10.2024 г.** | УТ (СС)-3 |  Кузьменко А.О. |
| 5 | **12.10.2024 г.** | УТ (СС)-4 | Кузьменко А.О. |
| 6 | **12.10.2024 г.** | УТ (СС)-5 | Лякина Д.В. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | **12.10.2024** | **По расписанию учебно-тренировочных****занятий** | ССМ-2 | Лякина Д.В. |
| 8 | **14.09.2024** | УТ(СС)-2 | Бредихин Ф.П. |
| 9 | **14.09.2024** | УТ (СС)-2 | Бредихин Ф.П. |
| 10 | **14.09.2024** | ССМ-1 | Бредихин Ф.П |
| 11 | **28.10.2024** | НП-1 | Дмитриев Н.А. |
| 12 | **28.10.2024** | УТ(СС)-1 | Дмитриев Н.А. |
| 13 | **28.10.2024** | УТ(СС)-1 | Дмитриев Н.А. |
| 14 | **20.10.2024** | НП-2 | Фоминых С.Ю. |
| 15 | **20.10.2024** | НП-2 | Фоминых С.Ю. |
| 16 | **15.09.2024** | НП-1 | Евстратова Л.В. |
| 17 | **15.09.2024** | НП-2 | Евстратова Л.В. |

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

**Для групп начальной подготовки** приём КПН **по общей физической** проводится

**С 14.09.2024 г. по 20.10.2024 г. по ОФП и СФП.**

**С 20.11.2024 г. по 23.11.2024 г. по техническому мастерству**

по адресам:

ФОК бассейн «Стрельна», Заводская дорога, дом 8

 ФОК бассейн «Старый Петергоф», улица Широкая дом 8

# ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

* 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 годаобучения | Норматив свыше годаобучения |
| 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 разгибаниерук в упоре лежа на полу | количествораз | 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 местатолчком 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 3х10 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****Год рождения** | **Дистанция/Норматив** |
| \*Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах, по сумме баллов, набранных на дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и мальчиков, участвующих в соревнованиях. Количество мальчиков, девочек в группе, определяется тренерским составом самостоятельно. |
| **НП-1** |  **2017 г.р.** | **25 м в/стиль, 25 м н/спине,50 на спине с учетом времени** |
|  | 1-10место | 11-20место | 21-30место | 31-40место | 41-50место | 51место и ниже |  |
| **5 баллов** | **4 балла** | **3 балла;** | **2 балла;** | **1 балл,** | **0** |
|  **НП-2** |  **2016 г.р.** | **50 м в/ст; 50 м н/сп; 50 м батт; 50 м брасс; 100 м к/пл;** \*Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по **таблице FINA**  |
| **НП-2** | **2014 -2015 г.р.**  | **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** |

* 1. **НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП/ПЕРИОД (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N 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 | количествораз | не менее |
| 13 | 7 |
| 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 заголовой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 4 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук вплечевых 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 нагруди, руки вперед | м | не менее |
| 7 | 8 |

# Техническое мастерство

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Возраст****Год рождения** | **Дистанция/Норматив** |
| \*Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах, по сумме баллов, набранных на дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и мальчиков, участвующих в соревнованиях. Количество мальчиков девочек в группе, определяется тренерским составом самостоятельно. |
|  **УТ-1** |  **2015 г.р.** | **50 м в/ст; 50 м н/сп; 50 м батт; 50 м брасс; 100 м к/пл;** \*Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по **таблице FINA** |
| **УТ-1** | **2014г.р.** | **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** |
| **УТ-2** | **2014г.р.** | **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** |

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

3.4. Итоги КПН утверждаются приказом директора Учреждения не позднее чем через пять рабочих дня после результатов технического мастерства.

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

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

 3.7. Результаты КПН размещаются на сайте Учреждения.