



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о порядке проведения контрольно-переводных нормативов

#### отделения плавания

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано на основании следующих документов:

- Федерального закона РФ от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года №1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» далее - ФССП;
- Приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 16.08.2013 г. №636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Устава Учреждения;
- Других нормативных актов.

1.2. Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок проведение контрольно-переводных нормативов (далее КДН) и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку (далее -спортсмены) на следующий год (этап) спортивной подготовки.

1.3. В настоящем Положении используются следующие определения:

- ОФП – общая физическая подготовка;
- СФП – специальная физическая подготовка;
- УСК – уровень спортивной квалификации.

1.4. Настоящее Положение является локальным актом ГБУ СШ «Манеж» (далее по тексту «Школа»). Утверждается и вводится в действие приказом директора.

1.5. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех лиц, проходящих спортивную подготовку в Школе.

1.6. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом директора Школы. Срок действия настоящего Положения не ограничен.

## **2. Цели и задачи**

2.1. Цель КПН – измерение и оценка различных показателей по ОФП, СФП и УСК для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода спортсменов на соответствующий год/этап подготовки. Объективная оценка результативности реализации программы спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов по виду спорта «плавание»;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки программы спортивной подготовки, разработанной в Школе;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов.

## **3. Организаторы**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением КПН осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Школы. В состав комиссии входят: председатель комиссии, секретарь комиссии, члены комиссии.

3.2. Непосредственное проведение КПН осуществляют члены комиссии, утвержденные приказом директора Школы.

3.3. Сроки, график и место проведения КПН утверждаются приказом директора Школы.

## **4. Порядок проведения**

4.1. К сдаче КПН допускаются все спортсмены Школы, имеющие врачебный допуск.

4.2. Для каждой возрастной группы и этапа/года спортивной подготовки существуют свои КПН (Приложение №1, Приложение №2, Приложение №3).

4.3. Не менее чем за две недели до срока проведения КПН составляется общий график приема КПН, который утверждается приказом директора Школы и доводится до всех участников мероприятия.

4.4. Перед проведением КПН необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки, обоснование средней оценки за все нормативы.

4.5. Для проведения КПН члены комиссии – тренеры готовят: спортивный инвентарь, место проведения. Перед тестированием должна быть проведена разминка.

- 4.6. Результаты КПН анализируются и рассматриваются на тренерском совете Школы.
- 4.7. Спортсмены, которые не смогли явиться на сдачу КПН без уважительной причины, могут сдать КПН в специально назначенный для пересдачи день, определенный тренерским советом и утвержденный директором Школы.
- 4.8. Результаты проведения КПН размещаются на официальном сайте Школы во вкладке отделение легкой атлетики.

## **5. Оценка, оформление и анализ результатов приема контрольно-переводных нормативов**

- 5.1. Оценка показателей по ОФП, СФП и УСК проводится в соответствии с программными требованиями по виду спорта «плавание», с учетом этапа/года спортивной подготовки и возраста спортсменов.
- 5.2. Оценка знаний, умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку проводится в форме тестирования в соответствии с планом-графиком, утвержденным директором Школы.
- 5.3. По итогам КПН оформляются протоколы, форма которых утверждается приказом директора Школы. Результаты КПН также вносятся в журналы учета групповых занятий.
- 5.4. Выполнение/невыполнение норматива оценивается по принципу «сдано-не сдано» или «зачет-незачет».
- 5.5. Протоколы КПН являются одним из документов отчетности и хранятся в Школе в течении 3 лет.

## **6. Условия перевода спортсменов на следующий год/этап спортивной подготовки**

- 6.1. Критериями оценки перевода спортсменов на следующий этап/год спортивной подготовки являются:
- состояние здоровья;
  - уровень физического развития спортсменов;
  - выполнение программных требований по ОФП, СФП и УСК;
  - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по плаванию;
  - усвоение теоретического раздела программы;
  - выполнение разрядных требований, предусмотренных программой по виду спорта «плавание», ФССП по виду спорта «плавание»;
  - участие спортсменов в спортивных соревнованиях.
- 6.2. На основании требований для перевода спортсменов на следующий год/этап спортивной подготовки и протокола КПН тренерским советом Школы принимается решение о переводе спортсменов на следующий год/этап спортивной подготовки.
- 6.3. Спортсмены успешно справившиеся с требованиями программы спортивной подготовки, переводятся на следующий год/этап спортивной подготовки.

6.4. Спортсмены, не выполнившие предъявляемые программой требования и не сдавшие КПН, по решению тренерского совета Школы, на следующий год (этап) не переводятся, остаются на повторное обучение в группе того же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм такие спортсмены отчисляются из Школы.

## **7. Заключительные положения**

7.1. При возникновении спорных вопросов спортсмен, родители (законные представители) лиц, проходящих спортивную подготовку, тренер имеют право обратиться в апелляционную комиссию Школы в письменном виде, и отразить несогласие либо с системой приема КПН, с ее формой, либо с объективностью итогов подведения результатов КПН. Срок подачи заявления на апелляцию – не позднее следующего дня после объявления результатов отбора.

7.2. На основании решения тренерского совета о переводе спортсменов формируется предварительное комплектование на следующий тренировочный год и издается приказ об утверждении списочного состава тренировочных групп.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
<b>3. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	девушки		
<b>4. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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		
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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		
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>						
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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>4. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	165
1.6.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			8,0	9,0
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			5,3	4,5
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.	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
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				