

Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга)

Принято на заседании
Тренерского совета
Протокол № 19/18
от 12 сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР «Ижора»
Колпинского района Санкт-Петербурга

Т.В.Андреева

Приказ № 209-О от 12 сентября 2018 г.



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ

НА 2017-2018 ГОД

Общие условия сдачи контрольно-переводных нормативов отделения плавания (далее по тексту КПН)

1. Выполнение КПН является обязательным для всех спортсменов отделения плавания ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга (далее по тексту СШОР) для перевода на следующий год или этап.
2. Спортсмены групп НП-3 и ТЭ-5 сдают КПН по плавательной подготовке и нормативы по ОФП и СФП в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (таблица № 1 и № 2). Спортсмены всех остальных групп сдают только КПН по плавательной подготовке (таблица № 3).
3. **Сдача КПН по плавательной подготовке проводится 13,14,15 июня 2018 г. в бассейне СОК «Ижорец» (ул. Тверская д. 2).** Сдача нормативов по ОФП и СФП (группы НП-3 и ТЭ-5) будет проводиться во время тренировочных занятий своих групп в мае-июне 2018 г.
4. КПН по плавательной подготовке сдается по системе «зачет» или «незачет».
5. Для спортсменов групп НП-1 для перевода в группы НП-2 проводится дополнительный рейтинговый отбор. Рейтинг спортсмена определяется по сумме времени, показанному спортсменом на двух дистанциях – на дистанции 50 м вольным стилем и 50 м на спине. При этом сумма времени должна быть не более, чем 2 мин. 15 сек. и спортсмен должен получить «зачет» на дистанции «100 м комплексное плавание». Спортсмены будут распределены по рейтингу от наименьшей суммы времени к наибольшей. Количество мест для перевода спортсменов из группы НП-1 в группы НП-2 – не более 48 мест.
6. В исключительных случаях, если спортсмены не смогли явиться на сдачу КПН по плавательной подготовке 13,14,15 июня 2018 г. по уважительной причине, для сдачи КПН по плавательной подготовке выделяются два «резервных» дня в конце июня 2018 г. и два дополнительных дня в сентябре. Уважительными причинами являются болезнь в период проведения КПН (при наличии мед.справки) и сдача государственных экзаменов в период проведения КПН. Спортсмен или родитель (законный представитель) обязан уведомить спортивный отдел СШОР о невозможности явки на КПН по уважительной причине, путем подачи заявления, либо направления скана заявления на официальную электронную почту СШОР sdushor-greblya@yandex.ru.

7. Если спортсмен не явился на сдачу КПН по плавательной подготовке 13, 14, 15 июня 2018 г. без уважительной причины, то ему засчитывается невыполнение КПН - «незачет».
8. В случае, если спортсмен не сдавал КПН по плавательной подготовке 13, 14, 15 июня 2018 г. по уважительной причине и не явился в «резервные» и дополнительные дни для сдачи КПН по плавательной подготовке, то ему засчитывается невыполнение КПН – «незачет».
9. Если спортсмен по уважительной причине не выступал на КПН по плавательной подготовке или не выполнил норматив по плавательной подготовке, но имел результат на «зачет» на официальных соревнованиях Санкт-Петербурга или на Первенстве СШОР в сезоне 2017 - 2018 года (с 01.09.2017 г. по 13.06.2018 г.), ему засчитывается «зачет» по данному нормативу плавательной подготовки.
10. В случае неявки спортсмена на сдачу КПН в основной, либо в резервный, либо в дополнительный день по медицинской причине (по болезни, в связи с травмой и т.д.), спортсмен или родители (законные представители) должны предоставить медицинские документы в спортивный отдел СШОР, либо уведомить СШОР путем направления сканированных медицинских документов на официальную электронную почту СШОР greblya@yandex.ru не позднее, чем на следующий 1 рабочий день после окончания болезни или после выдачи медицинского документа.

Таблица № 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап, спортивная подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (длина скольжения в воде лежа на груди не менее 4 м)	Обязательная техническая программа (длина скольжения в воде лежа на груди не менее 4 м)
	Исходное положение спортсмен лежит на воде на груди, ноги согнуты и упираются в бортик, руки находятся перед собой.	Исходное положение спортсмен лежит на воде на груди, ноги согнуты и упираются в бортик, руки находятся перед собой.

	Спортсмен отталкивается ногами от бортика и осуществляет скольжение в воде «стрелочка». Результат определяется по пальцам обеих рук.	Спортсмен отталкивается ногами от бортика и осуществляет скольжение в воде «стрелочка». Результат определяется по пальцам обеих рук.
--	--	--

Таблица № 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап, предсортивная подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (длина)	Обязательная техническая программа (длина)

	<p>скольжения в воде лежа на груди не менее 3 м)</p> <p>Исходное положение спортсмен лежит на воде на груди, ноги согнуты и упираются в бортик, руки находятся перед собой. Спортсмен отталкивается ногами от бортика и осуществляет скольжение в воде «стрелочка». Результат определяется по пальцам обеих рук.</p>	<p>скольжения в воде лежа на груди не менее 3 м)</p> <p>Исходное положение спортсмен лежит на воде на груди, ноги согнуты и упираются в бортик, руки находятся перед собой. Спортсмен отталкивается ногами от бортика и осуществляет скольжение в воде «стрелочка». Результат определяется по пальцам обеих рук.</p>
--	--	--

Таблица № 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (для групп ТЭ-5)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Гибкость		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (длина скольжения в воде лежа на груди не менее 6 м)	Обязательная техническая программа (длина скольжения в воде лежа на груди не менее 6 м)
	Исходное положение	Исходное положение

	<p>спортсмен лежит на воде на груди, ноги согнуты и упираются в бортик, руки находятся перед собой. Спортсмен отталкивается ногами от бортика и осуществляет скольжение в воде «стрелочка». Результат определяется по пальцам обеих рук.</p>	<p>спортсмен лежит на воде на груди, ноги согнуты и упираются в бортик, руки находятся перед собой. Спортсмен отталкивается ногами от бортика и осуществляет скольжение в воде «стрелочка». Результат определяется по пальцам обеих рук.</p>
<p>Спортивный разряд</p>	<p>Кандидат в мастера спорта</p>	

Таблица № 4

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Этап обучения, вид подготовки	Дистанция (бассейн 25 м)	Результат (время)		Выполнение норматива		Условия выполнения
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
НП-1 Предспортивная подготовка	1. 50 м в/ст (кроль на груди) <u>Обязательная дистанция</u> +	2 мин. 15 сек. по сумме времен 2-х дистанций.				Пловец должен коснуться стенки какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Пловец проходит дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: 25 м баттерфляй, 25 м на спине, 25 м брасс и 25 м кроль на груди с выполнением техники по правилам вида спорта. Допускается не более 3-х остановок. Нарушение порядка прохождения дистанции приводит к дисквалификации. Дисквалификация является невыполнением норматива.
	2. 50 м кроль на спине <u>Обязательная дистанция</u>					
	3. 100 м комплексное плавание <u>Обязательная дистанция</u>	Без учета времени				
<p>ПРИМЕЧАНИЕ: Для спортсменов групп НП-1 для перевода в группы НП-2 проводится дополнительный рейтинговый отбор. Рейтинг спортсмена определяется по сумме времени, показанному спортсменом на двух дистанциях – на дистанции 50 м вольным стилем и 50 м на спине. При этом сумма времени должна быть не более, чем 2 мин. 15 сек. и спортсмен должен получить «зачет» на дистанции «100 м комплексное плавание».</p> <p>Спортсмены будут распределены по рейтингу от наименьшей суммы времени к наибольшей.</p> <p>Количество мест для перевода спортсменов из группы НП-1 в группы НП-2 – не более 48 мест.</p>						

НП-2 Предспортивная подготовка	1. 50 м или 100 м любым стилем на выбор <u>Обязательная дистанция</u>		2 юн разряд	Выполнение техники по правилам вида спорта
	2. 50 м или 100 м любым стилем на выбор, кроме стиля выбранного на дистанции № 1 <u>Обязательная дистанция</u>		3 юн разряд	Выполнение техники по правилам вида спорта
	3. 100 м комплексное плавание <u>Обязательная дистанция</u>	2.14.00 2.46.00	3 юн разряда	Пловец проходит дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: 25 м баттерфляй, 25 м на спине, 25 м брасс и 25 м кроль на груди. Дистанцию необходимо пройти без остановок, с правильным выполнением техники плавания всеми способами и правильным выполнением техники поворотов. Нарушение порядка прохождения дистанции приводит к дисквалификации. Дисквалификация является невыполнением норматива.
НП-3 Предспортивная подготовка	ПРИМЕЧАНИЕ: Спортсмен обязательно должен выполнить 3 юн разряд на дистанции «100 м комплексное плавание», 2 юн разряд на одной из дистанций по выбору (50 м или 100 м любым стилем) и 3 юн разряд на дистанции 50 м или 100 м (любым стилем по выбору)			
	100 м комплексное плавание <u>Обязательная дистанция</u>	1,45,00 1,47,00	1 юн + 10 сек. 1 юн	
	+ 2 дистанции по выбору (100 м и более)		1 юн + 10 сек. 1 юн	Выполнение техники по правилам вида спорта
ПРИМЕЧАНИЕ: Спортсмен обязательно должен выполнить норматив на дистанции «100 м комплексное плавание» (для мальчиков выполнение 1 юн разряда + 10 сек, для девочек выполнение 1 юн разряда) и обязательно на одной из дистанций по выбору (для мальчиков выполнение 1 юн разряда + 10 сек, для девочек выполнение 1 юн разряда)				

ТЭ-2 Спортивная подготовка	3 дистанции по выбору (100 м; 200 м; 400 м)		100 м – III разряд + 3 сек. 200 м; 400 м - III разряд + 8 сек.	Выполнение норматива обязательно не менее чем на одной из дистанций, выполнение техники по правилам вида спорта
ТЭ-3 Спортивная подготовка	3 дистанции по выбору (100 м; 200 м; 400 м; 800 м)		100 м – II разряд + 3 сек. 200 м; 400 м; 800 м; – II разряд + 8 сек.	Выполнение норматива обязательно не менее чем на одной из дистанций, выполнение техники по правилам вида спорта
ТЭ-3 Предспортивная подготовка	3 дистанции по выбору (100 м; 200 м; 400 м; 800 м)		100 м – II разряд + 6 сек. 200 м; 400 м; 800 м; – II разряд + 16 сек.	Выполнение норматива обязательно не менее чем на одной из дистанций, выполнение техники по правилам вида спорта
ТЭ-4 Спортивная подготовка	3 дистанции по выбору (100 м; 200 м; 400 м; 800 м)		100 м – I разряд + 3 сек. 200 м; 400 м; 800 м – I разряд + 6 сек.	Выполнение норматива обязательно не менее чем на одной из дистанций, выполнение техники по правилам вида спорта
ТЭ-5 Спортивная подготовка	Не менее, чем 3 дистанции по выбору		Выполнение норматива КМС не менее, чем на одной дистанции	Выполнение техники по правилам вида спорта
ССМ Спортивная подготовка	Не менее, чем 3 дистанции по выбору		Выполнение норматива не ниже КМС с улучшением результата предыдущего сезона	Решение о зачислении и переводе на этапах СС и ВСМ принимается комитетом по физической культуре и спорту СПб.

Разрядные требования по плавательной подготовке засчитываются согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по виду спорта плавание на 2018-2021 г.