

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом МАУ «СШОР по плаванию
«Касатка»
от 25.02.2022г. № 44/22од
И.Н.Ионов



ПОЛОЖЕНИЕ

о системе контроля и зачетных требованиях

**Муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию «Касатка»
г.Казани**

Принято решением Тренерского Совета
МАУ «СШОР по плаванию «Касатка»
Протокол №5 от 22.02.2022г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорту», Федеральным стандартом по виду спорта плавание, утверждённый приказом МС РФ от 01.06.2021 №391, Устава «СШОР по плаванию Касатка» г.Казани (далее Школа).

1.2. Система нормативов последовательно охватывает весь период прохождения спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

1.3. Данное Положение разработано для улучшения качества тренировочного процесса и оценки физической и технической подготовленности занимающихся, на различных этапах подготовки, а также для мониторинга и оценки эффективности реализации программ спортивной подготовки.

2. ПЕРИОДИЧНОСТЬ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТМЕНОВ

2.1. Периодичность сдачи нормативов для всех учебных групп:

ноябрь	-	текущие нормативы ГНП, ТСС, ССМ, ВСМ по плавательной подготовке
апрель	-	контрольно-переводные нормативы ТСС, ССМ, ВСМ по ОФП, СФП и плавательной подготовке
май-июнь	-	переводные нормативы ГНП по ОФП, СФП и плавательной подготовке

2.2. Умения и навыки спортсменов оцениваются баллами (за каждый сданный норматив начисляется один балл).

2.2.1. Перевод занимающихся на следующий этап обучения осуществляется **на конкурсной основе** по результатам выполнения нормативов с учетом **антропометрических данных** и по решению тренерского совета.

2.3. Знания по теоретической подготовке определяются путем собеседования, проводимого тренером в конце тренировочного года, в соответствии с программными требованиями.

2.4. Критерии оценки физической и технической подготовленности спортсменов.

2.4.1. **Спортивно-оздоровительный этап.** Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются регулярность посещений занятий, выполнение переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, плавательной подготовке, а также положительная динамика развития физических качеств, отсутствие медицинских противопоказаний.

2.4.2. **Этап начальной подготовки.** Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются регулярность посещения занятий, выполнение переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Таблица 1. Нормативы ОФП, СФП и плавательной подготовке для зачисления в группу начальной подготовки-1года

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			7лет	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовке				
1.1	Бег 30м	сек	6,9	7,1
1.2	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	7	4
1.3	Наклон, вперед стоя на возвышении	см	1	3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 3x10м с высокого старта	сек	10,0	10,5
2.2	И.положение - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	3,5	3,0
2.3	И.положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 1	
2.4	Одновременное разноименное вращение рук	количество раз	не менее 3	
3. Плавательная подготовка (оценка плавучести)				
3.1	Лежание на воде с задержкой дыхания	сек	5	5
3.2	Скольжение на груди с работой ног кролем	м	6	6
3.3	Скольжение на спине с работой ног кролем	м	6	6

Примечание: на этап начальной подготовки 1 года спортивной подготовки зачисляются дети, набравшие при сдаче нормативов не менее **11баллов**. Также учитывается норматив наполняемости групп, установленный Постановлением КБМ РТ №412 от 31.08.2018 -15человек.

Таблица 2. Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы начальной подготовки.

№№	Упражнение	Единица измерения	Этап подготовки возраст			
			НП-2		НП-3	
			8лет		9-10лет	
			м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30м	сек	6,6	6,9	6,2	6,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	12	10	15	12
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+3	+5	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.2	Бег челночный 3x10м с высокого старта	сек	9,2	9,7	9,0	9,5

2.3	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	3,5	4	5	4
2.4	И.положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	не менее 1		не менее 1	
2.5	Скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд	м	6	7	6	7

Примечание: на этап начальной подготовки 2 и 3 годов обучения переводятся спортсмены, набравшие при сдаче нормативов не менее **14баллов**, с учётом выполнения 6-ти нормативов по плавательной подготовке и выполненным спортивным разрядом. Также учитывается норматив наполняемости групп, установленный Постановлением КБМ РТ №412 от 31.08.2018 -14чел.

2.4.3. Тренировочный этап. Критериями оценки занимающихся на этом этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

2.4.4. Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам переводных испытаний, причем наиболее важными являются **нормативы по технической плавательной и спортивной подготовке (спортивный разряд).**

Таблица 3. Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы ТСС. Юноши //Девушки

№№	Упражнение	Единица измерения	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег 1000м	мин, сек	5.50/6.20	5.20/6.0	5.0/5.50	4.50/5.0	4.20/4.50
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	20/15	25/20	30/25	35/30	60/45
1.3	Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье	см	8//11	8//11	9//13	11//15	13//16
1.4.	Челночный бег 3x10м	сек	9,3//9,5	9,1//9,3	8,8//9,0	8,5//8,7	8,2//8,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150//140	165//150	185//165	190/175	200/185
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	5//4	6//5	7//6	8//7	9//8

2.2	И.положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	кол-во раз	не менее 3-х раз				
2.3	И.положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперед	м	7//8	8//9	9//10	10//11	11//12

Примечание: Минимальный бал для перевода на тренировочном этапе 11 баллов, с учётом выполнения 2-х нормативов по плавательной подготовке и выполненным спортивным разрядом. Также учитывается норматив наполняемости групп, установленный Постановлением КБМ РТ №412 от 31.08.2018.

2.4.5. Совершенствование спортивного мастерства. Зачисление в группы ССМ происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний. Наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Спортивный разряд КМС - МС.

2.4.6. Высшее спортивное мастерство. Зачисление в группы ВСМ происходит из числа спортсменов, проходящих спортивную подготовку в группах ССМ, имеющих звание Мастер сорта России по плаванию. Также являющиеся членами основного или резервного состава сборной команды РФ.

Таблица 4. Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы ССМ и ВСМ. Юноши//Мужчины Девушки//Женщины

№№	Упражнение	Единица измерения	ССМ		ВСМ	
			юн// муж	дев// жен	юн// муж	дев// жен
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30м	сек	-	-	не более 4,7	не более 5,0
1.2	Бег на 2000м	мин. с	не более 9.20	не более 10.40	не более 8.10	не более 10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	15	36	20
1.4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+9	+13	+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10м	сек	не более		-	
			8.00	9,00	-	-
1.6	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		190	175	215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперёд	м	не менее		не менее	
			5,3	4,5	7,5	5,3
2.2	И.положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	кол-во раз	не менее 5		не менее 5	
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			45	35	50	40
2.4	И.положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд. Дистанция 11м.	сек	не более 6,7	не более 7,0	-	-
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 8	-	не менее 12	не менее 7

Таблица 5. Нормативы по плавательной подготовке для зачисления и перевода в группы НП и ТСС.

Этап подготовки	Возр-т зачисления	Разряд на начало года	Разряд на конец года	Комплекс	Дистанционное плавание	Уч-е в П-ве СШОР	Уч-е в П,Ч РТ
1	2	3	4	5	6	7	8
НП-1	7 лет	без разряда	3 юношеский 50м	4x25м всеми способами 100м комплекс 3юн + 20сек	-	-	-
НП-2	7-8 лет	3юн	2 юношеский основная дистанция	100м комплекс 3 юношеский	200м в/стиль 3 юношеский	-	-
НП-3	8-9 лет	1юн-2юн	1 юношеский основная дистанция 1юн + 5сек на 100м	200м комплекс 2юн + 10сек	400м в/стиль девочки- 7.45 мальчики - 6.55	+	-
ТСС-1	9-11 лет	1юн	3разряд - основная дистанция 3разряд + 5сек на 100м 3разряд + 10сек на 200м	200м комплекс 3разряд - 1юношеский	800м в/стиль девушки – 13.00 юноши - 12.50	+	+
ТСС-2	11-12 лет	3разряд	девушки 2 разряд юноши 3-2 разряд основная дистанция	200м комплекс 2-3 разряд	800м в/стиль девушки - 12.40 юноши - 11.40	+	+
ТСС-3	12-13 лет	2разряд 3разряд исключен ие	девушки 1-2разряд юноши 2разряд основная дистанция	200м комплекс 1-2 разряд	800м-1500м вольный стиль дев – 11.58 юноши – 11.18	+	+
ТСС-4	13-14 лет	девушки- 1-2 разряд юноши - 2разряд	девушки, юноши- 1разряд основная дистанция	200м комплекс 1-2 разряд	800м-1500м вольный стиль 10.10/10.50	+	+
ТСС-5	14-15 лет	девушки- 1разряд юноши - 1разряд	девушки - КМС юноши 1- КМС	200м комплекс 1 разряд	800м-1500м вольный стиль 1-КМС	+	+

3. Создание независимых комиссий по приему нормативов.

3.1. Для приема контрольно-переводных нормативов создается независимая комиссия из числа тренеров и инструкторов-методистов.

3.2. Председателем комиссии является заместитель директора по спортивной работе.

3.3. Тренеры, входящие в состав независимой комиссии не являются тренерами групп, в которых принимаются нормативы.

3.4. Результаты переводных нормативов утверждаются решением тренерского совета и приказом директора Школы.