

## РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОМИССИИ

### ПО ПРИЕМУ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### ПО ВИДУ СПОРТА - СПОРТ ЛИЦ С ПОДА (ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ)

К сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке допускаются занимающиеся 2013 годов рождения и старше.

Приём нормативов проводится с 12.05.2021 г. по 27.05.2021 г., согласно утвержденного графика сдачи, по адресам: бассейн СК «Гаванская» - ул. Гаванская д.53, лит. А., бассейн, СК «Центр плавания» - ул. Хлопина, дом 10, литера Д.

#### Состав комиссии по приёму контрольных нормативов:

- Маслеников А.К. – заместитель директора по СР – председатель приемной комиссии
- Воронова Л.Ю. - инструктор-методист по АС - секретарь приемной комиссии
- Сайчик Т.Б. – тренер по АС – член приемной комиссии
- Трулёва Л.Е. – тренер по АС – член приемной комиссии
- Сиднин М.А - тренер по АС – член приемной комиссии

Протоколы сдачи предоставляются приемной комиссии не позднее 08.06.2021 года для всех этапов подготовки.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)

	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Качественные требования к занимающимся этапов начальной подготовки

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I – II группа	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м	Умение держаться на воде 30 сек; проплыть за тренировочное занятие 50 м
	III группа	Умение проплыть 25 м	Умение проплыть 25 м
2 год	I – II группа	Динамика результата Умение проплыть 50 м	Динамика результата Умение проплыть 50 м
	III группа	Динамика результата Умение проплыть 100 м	Динамика результата Умение проплыть 100 м

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Качественные требования	<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК соответствующих этапам подготовки</b>
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскоч 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Жим штанги в положении лежа на спине

способности	(не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Качественные требования	<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК соответствующих этапам подготовки</b>
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Качественные требования	<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК соответствующих этапам подготовки</b>
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
Качественные требования	<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК соответствующих этапам подготовки</b>
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)
Качественные требования	<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК соответствующих этапам подготовки</b>
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг

выносливость	(не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Качественные требования	<b>Выполнение разрядных нормативов ЕВСК соответствующих этапам подготовки</b>

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**Комплексы контрольных упражнений для оценки технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе подготовки.**

Период подготовки	Функциональные группы	Мальчики	Девочки
1 год	I группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	II группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
	III группа	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени
Разряд ЕВСК Дистанция		1ю По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	1ю По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
2 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	II группа	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
Разряд ЕВСК Дистанция		III По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	III По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

3 год	I группа	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
	II группа	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
	III группа	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники (динамика)
Разряд ЕВСК Дистанция		II	II
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
4 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
	II группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
	III группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции 2) выполнение стартов, поворотов – оценка техник
Разряд ЕВСК Дистанция		I	I
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)
5 год	I группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
	II группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
	III группа	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин – оценка техники, длина дистанции (динамика) 2) выполнение стартов, поворотов – динамика показателей
Разряд ЕВСК Дистанция		I (динамика) - КМС	I (динамика) - КМС
		По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)	По выбору (исходя из функциональных возможностей спортсмена)

Качественные требования к занимающимся тренировочных этапов подготовки в соответствии с разрядными нормативами ЕВСК

Наименование этапа	Период обучения	Девочки/Женщины	Мальчики/Мужчины
--------------------	-----------------	-----------------	------------------

Тренировочный этап	1 год	I юн.	I юн.
	2 год	III р.	III р.
	3 год	II р.	II р.
	4 год	I р.	I р.
	5 год	I р(динамика) - КМС	I р(динамика) - КМС

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
<b>Плавание - I функциональная группа мужчины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
Качественные требования	<b>Разряд - Кандидат в мастера спорта</b>
<b>Плавание - II функциональная группа мужчины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)
Качественные требования	<b>Разряд - Кандидат в мастера спорта</b>
<b>Плавание - III функциональная группа мужчины</b>	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)

	Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м)
Качественные требования	<b>Разряд - Кандидат в мастера спорта</b>
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
Качественные требования	<b>Разряд - Кандидат в мастера спорта</b>
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м)
Качественные требования	<b>Разряд - Кандидат в мастера спорта</b>
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,80 м)
Качественные требования	<b>Разряд - Кандидат в мастера спорта</b>

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Качественные требования к занимающимся этапам совершенствования спортивного мастерства в соответствии с нормативами ЕВСК



Наименование этапа	Период обучения	Девочки/Женщины	Мальчики/Мужчины
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	КМС	КМС
	2 год	КМС (динамика); МС	КМС (динамика); МС

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим лежа (не менее 14 кг)
Качественные требования	<b>Спортивное звание - Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Динамика спортивных результатов и достижений</b>
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 20 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Качественные требования	<b>Спортивное звание - Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Динамика спортивных результатов и достижений</b>
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)

	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Качественные требования	<b>Спортивное звание - Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Динамика спортивных результатов и достижений</b>
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Качественные требования	<b>Спортивное звание - Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Динамика спортивных результатов и достижений</b>
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Качественные требования	<b>Спортивное звание - Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Динамика спортивных результатов и достижений</b>
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Качественные требования	<b>Спортивное звание - Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Динамика спортивных результатов и достижений</b>

<\*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам)

График сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки на 2021/2022г

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер
1	12-27.05.2021	В часы занятий	ВСМ	Байдалова О.Н.
2	12-27.05.2021	В часы занятий	ВСМ, ССМ-2	Кабанова Ю.Ю. Сайчик Т.Б.
3	12-27.05.2021	В часы занятий	ССМ-1, Т(СС)-5С	Сайчик Т.Б..
4	12-27.05.2021	В часы занятий	Т(СС)-4-3С	Трулёва Л.Е.
5	12-27.05.2021	В часы занятий	Т(СС)-3-2С	Трулёва Л.Е.
6	12-27.05.2021	В часы занятий	НП-2	Трулёва Л.Е.
7	12-27.05.2021	В часы занятий	Т(СС)-1С	Сиднин М.А.
8	12-27.05.2021	В часы занятий	НП-1	Сиднин М.А.