

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОМИССИИ**ПО ПРИЕМУ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ****ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНОЕ ПОЛО**

К сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке допускаются занимающиеся 2011 годов рождения и старше.

Приём нормативов проводится с 24 мая по 30 мая 2021 г., согласно утвержденного графика сдачи, по адресу: 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
- Дмитренко Е.Г. – инструктор-методист – секретарь приемной комиссии
- Попов А.И. – старший тренер – член приемной комиссии

Протоколы сдачи предоставляются приемной комиссии не позднее 04.06.2021 года для всех этапов подготовки.

Результаты контрольно-переводных нормативов вывешиваются на сайте школы не позднее 14.06.2021

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 мин. с)

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения для зачисления в группы 2-го года обучения

№	Упражнение	результата
Общая физическая подготовка		
1	Прыжок в длину с места, см	160 (1 балл)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12 (1 балл)

	за 30 сек	
3	Наклон вперед, стоя на возвышении стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей рук на полу)	(1 балл)
4	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	10 (1 балл)
Техническая и плавательная подготовка		
5	Плавание 100 м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	Оценка техники (5 баллов)
6	Плавание 50 м в/с, сек	52 (1 балл)
8	Плавание на 2X25 м треджен на груди и спине	Оценка техники(5 баллов)
9	Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	27 сек (1 балл)
1	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)

Проходной балл -19 баллов

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года обучения для зачисления в группы 3-го года обучения

№	Упражнение	результата
Общая физическая подготовка		
1	Прыжок в длину с места, см	160 (1 балл)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек	13 (1 балл)
3	Наклон вперед, стоя на возвышении стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей рук на полу)	(1 балл)
4	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	12 (1 балл)
Техническая и плавательная подготовка		
5	Плавание 100 м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	Оценка техники (5 баллов)
6	Плавание 50 м в/с, сек	48 (1 балл)

8	Плавание на 2X25 м треджен на груди и спине	Оценка техники(5 баллов)
9	Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	25 сек (1 балл)
1	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)

Примечание: за выполнение норматива присуждается 1 балл, за не выполнение 0 баллов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)
	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин. 30 с)

Тесты по обязательной технической программе для зачисления в тренировочные группы 1 года обучения

№	Упражнение	Результата
Общая физическая подготовка		
1	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	15(1 балл)
4	Наклон вперед, стоя на возвышении, см	+5(1 балл)
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	15(1 балл)
	Техническая и плавательная подготовка	
7	Плавание всеми стилями (200м комплексное плавание)	Оценка техники(5 баллов)

8	Плавание 50 м в/с,сек	44(1 балл)
9	Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	23(1 балл)
	Плавание 100 м в/с,сек	1.36,0(1 балл)
	Плавание на 2X25 м треджен на груди и спине	Оценка техники(5 баллов)
	Выполнение бросков в створ ворот с расстояния 6м, кол-во попаданий из 10 бросков	5 (1 балл)
	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 м, кол-во раз за 30 сек	15(1 балл)
	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 м	9(1 балл)
	Плавание в створе ворот 5X3 метра, сек	25(1 балл)
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)

Проходной балл - 20

Тесты по обязательной технической программе для зачисления спортсмена на следующий этап подготовки

№	Упражнения	Год			
		2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
3	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения), см.	6	7	8	9
4	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	22	26	30	34
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	24	28	30	32
Техническая и плавательная подготовка					
7	200 м комплексное плавание	3,25	3,08	3,00	2,44
8	Плавание 50 м в/с/брасс, сек	36/46	34/ 43	32/40	30/37

9	Плавание 100 м в/с, мин	1,18	1,12	1,09	1,07
	Плавание 400 м в/с, мин	6,30	6,00	5,30	5,10
	5 X 3 м в створе ворот, сек	11,7	10,7	8,5	7,8
	10 выпрыгиваний, сек	15	13,8	13,3	12,2
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний	Оценка(5 баллов)			
	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	12	15	20	25
	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, сек	18	17	15	14
	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков	5	6	6	6
	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене) : броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 30 сек	30	32	35	40
	Обязательное выполнение (подтверждение) разряда по водному поло на основании ЕВСК	1 юн.	3	3	2

Примечание: за выполнение норматива присуждается 1 балл, за не выполнение 0 баллов.

Проходной балл – 15

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)
Выносливость	Плавание 100 м

	(не более 59,5 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с)

Тесты по обязательной технической программе для зачисления на этап спортивного совершенствования 1-го года обучения

№	Упражнение	Результат
Общая физическая подготовка		
3	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	10
4	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	35
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	35
Техническая и плавательная подготовка		
7	Плавание 50 м в/с/брасс, сек	28,5/33
	5 X 3 м в створе ворот, сек	7,8
	10 выпрыгиваний, сек	12,0
	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	26
	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем, сек	13
	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков	6
	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 с	80
	Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний, технико-тактических действий игрока	Оценка(5 баллов)
	Обязательное выполнение (подтверждение) разряда по водному поло на основании ЕВСК	1

Проходной балл – 12

Для перевода с этапа СС-2 на этап СС-3 необходимо подтверждение спортсменом 1-го взрослого разряда, а так же улучшить результаты тестов предыдущего этапа обучения.

График сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки на 2021 год

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер
1	24-30.05.2021	согласно расписания групп	СС-3-2, ТЭ-2	Суменко А.В.
2	24-30.05.2021	согласно расписания групп	НП-1, НП-2, ТЭ-3	Кислов А.В.
3	24-30.05.2021	согласно расписания групп	СС-1, ТЭ-1	Попов А.И.
4	24-30.05.2021	согласно расписания групп	ТЭ-5, НП-3	Дмитренко Е.Г.
5	24-30.05.2021	согласно расписания групп	ТЭ-4, НП-2	Сидорова И.В.
6	24-30.05.2021	согласно расписания групп	СС-3,2, НП-1	Стрижевский Г.Г.