

**Государственное бюджетное учреждение  
Краснодарского края  
«Спортивная школа водного поло и плавания»**

**П Р И К А З**

31.01.2018 г.

№02/13-05

г. Туапсе

**Об утверждении локальных нормативных актов.**

В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 32, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 41, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить положение о порядке и условиях зачисления, перевода и отчисления спортсменов ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».
2. Утвердить положение о формировании групп спортивной подготовки и спортивно оздоровительных групп ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».
3. Утвердить положение по организации тренировочных мероприятий (сборов) по виду спорта водное поло и по виду спорта плавание.
4. Утвердить положение о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».
5. Утвердить положение об осуществлении внутреннего контроля ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.
6. Утвердить положение о промежуточной и итоговой аттестации спортсменов государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания».
7. Административному и тренерскому составу руководствоваться настоящими положениями при зачислении спортсменов на различные этапы спортивной подготовки, переводе занимающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки, отчислении спортсменов и при формировании групп различной направленности спортивной подготовки.
8. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.
9. Приказ вступает в силу с 01 февраля 2018 года.

Директор



А.А. Никулин

## **Приложение № 2**

### **УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора ГБУ КК  
«СШ водного поло и плавания»  
от 31 января 2018 г. № 02/13-05

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о формировании групп спортивной подготовки ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее Положение вводится в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания» (далее - Учреждение) с целью повышения эффективности и качества тренировочного процесса Учреждения, более успешной реализации программ спортивной подготовки по водному поло и плаванию, а также создания максимальных условий для личностного развития и укрепления здоровья спортсменов.

1.2. Настоящее Положение разработано на основе Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 32, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 41, приказа министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 11 апреля 2014 года № 582 «Об утверждении Методических рекомендаций по применению Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку, при разработке Правил приема» и методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утвержденным Министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014года.

1.3. Положение является локальным нормативным актом, регулирующим порядок формирования спортивно-оздоровительных и спортивных групп для осуществления тренировочного и соревновательного процесса в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

## 2. ПОРЯДОК ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Формирование спортивно-оздоровительных групп и групп спортивной подготовки осуществляется в начале тренировочного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки, программами спортивной подготовки по видам спорта, государственного задания.

2.2. Тренировочный год в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Годовая тренировочная нагрузка рассчитана на 52 недели.

2.3. Формирование спортивно-оздоровительных групп и групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) в Учреждении осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, возрастными особенностями развития, общефизической подготовленностью и уровнем мастерства спортсменов.

При формировании групп спортивной подготовки по программам водное поло и плавание дополнительно учитываются гендерные особенности спортсменов.

2.4. Требования к наполняемости групп, минимальный возраст зачисления спортсменов в Учреждение по видам спорта и максимальный объём тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта и имеющимися условиями для ее реализации.

2.5. За спортсменами группы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки закрепляются тренеры в количестве:

- ✓ Одного (основного) тренера;
- ✓ Более одного тренера

Тренеру (тренерам) утверждается расписание тренировочных занятий, которое составляется с учетом максимального объёма тренировочной нагрузки соответствующего этапа спортивной подготовки и места проведения тренировочных занятий.

Каждому тренеру выдаётся отдельный журнал учёта спортивной подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки.

2.6. В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта водное поло и плавание для проведения занятий кроме основного тренера могут привлекаться дополнительно тренер(ы) и (или) специалисты по общефизической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы таких специалистов в программе спортивной подготовки.

2.7. Формирование групп спортивной подготовки осуществляется на 1 января каждого тренировочного года по результатам контрольно-переводного

тестирования или приёмных испытаний в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовки и спортивным мастерством из числа спортсменов, прошедших необходимую предварительную подготовку или подготовку на предыдущих этапах по избранному или смежному виду спорта, не имеющих медицинских противопоказаний и выполнивших требования федеральных стандартов и программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

2.8. В течение тренировочного года Учреждение имеет право осуществлять дополнительный набор спортсменов при наличии свободных (вакантных) мест, при условии обязательного выполнения программных требований и успешной сдачи приёмных испытаний в соответствии с утвержденным Порядком приема лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края.

2.9. ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» осуществляет формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними лиц, осуществляющих спортивную подготовку (тренерского состава), которые оформляются приказом директора Учреждения.

При формировании групп спортивной подготовки по видам спорта водное поло и плавание спортсменов или родитель (законный представитель) не вправе самостоятельно выбирать тренера.

### **3. НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ ГРУПП**

Наполняемость спортивных групп определяется с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта водное поло и плавание и в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта водное поло/плавание:

Водное поло:

- этап начальной подготовки с периодом обучения до одного года – минимальное число занимающихся 14-15 человек;
- этап начальной подготовки свыше одного года – минимальное число занимающихся 10-12 человек;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) начальной стадии до 2 лет – минимальное число занимающихся 10-12 человек;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) углубленной специализации свыше 2 лет – минимальное число занимающихся 10-12 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства на весь период – минимальное число занимающихся 6-7 человек;

Плавание:

- спортивно-оздоровительный этап – минимальное число занимающихся - 10 человек;
- этап начальной подготовки с периодом обучения до одного года – минимальное число занимающихся 14-15 человек;
- этап начальной подготовки свыше одного года – минимальное число занимающихся 14-15 человек;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) начальной стадии до 2 лет – минимальное число занимающихся 10-14 человек;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) углубленной специализации свыше 2 лет – минимальное число занимающихся 10-14 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства на весь период – минимальное число занимающихся 4-7 человек;

#### **4. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЁМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

4.1. Общегодовой объем тренировочной нагрузки, отражен в программах спортивной подготовки по видам спорта (водное поло, плавание) разработанных на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта водное поло/плавание.

4.2. Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

4.3. Объем тренировочной нагрузки в неделю определяется в соответствии с программой спортивной подготовки и нормативно-правовых документов указанных выше и не может превышать:

Водное поло:

- ❖ этап начальной подготовки с периодом обучения до одного года – 6 академических часов в неделю;
- ❖ этап начальной подготовки свыше одного года – 9 академических часов в неделю;
- ❖ тренировочный этап (этап спортивной специализации) начальной стадии до 2 лет – 12 академических часов в неделю;
- ❖ тренировочный этап (этап спортивной специализации) углубленной специализации свыше 2 лет – 18 академических часов в неделю;
- ❖ этап совершенствования спортивного мастерства на весь период – 24 - 28 академических часов в неделю;

Плавание:

- ❖ спортивно-оздоровительный этап – до 6 академических часов в неделю;
- ❖ этап начальной подготовки с периодом обучения до одного года – 6 академических часов в неделю;
- ❖ этап начальной подготовки свыше одного года – 9 академических часов в неделю;
- ❖ тренировочный этап (этап спортивной специализации) начальной стадии до 2 лет – 14 академических часов в неделю;
- ❖ тренировочный этап (этап спортивной специализации) углубленной специализации свыше 2 лет – 20 академических часов в неделю;
- ❖ этап совершенствования спортивного мастерства на весь период – 28 академических часов в неделю;

Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) может быть сокращен не более чем на 25%.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

4.4. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки по видам спорта водное поло и плавание, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта водное поло и плавание, рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- ❖ на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;
- ❖ на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- ❖ на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- ❖ на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- ❖ на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

4.5. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, при этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне спортивного мастерства спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- наполняемость группы определяется с учётом техники безопасности по видам спорта водное поло/ плавание.

**Приложение № 1**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом директора ГБУ КК

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о порядке и условиях зачисления,**  
**перевода и отчисления спортсменов**  
**государственного бюджетного учреждения**  
**Краснодарского края**  
**«Спортивная школа водного поло и плавания»**

**I. Общие положения**

1.1. Настоящие Положение о порядке и условиях зачисления, перевода и отчисления спортсменов государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания» (далее Положение) регламентирует порядок и условия зачисления, перевода и отчисления спортсменов в ГБУ КК «Спортивная школа водного поло и плавания» (далее Учреждение) в рамках оказания услуг по спортивной подготовке.

1.2. Настоящие правила разработаны на основании приказа министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 27 ноября 2013 г. № 2232 «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку», в соответствии с приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло» и приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» и действующим законодательством Российской Федерации и Краснодарского края, а так же нормативными актами, регламентирующими деятельность спортивных организаций и оказание услуг по спортивной подготовке:

- ❖ Конституцией Российской Федерации;
- ❖ Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ❖ Законом Краснодарского края от 10 мая 2011года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».

1.3. Настоящее Положение разработано с целью обеспечения эффективности тренировочного процесса и выполнения основной задачи Учреждения – подготовки спортсменов для спортивных сборных команд Краснодарского края и достижения конкретных задач на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с программами по культивируемым видам спорта: водное поло и

плавание, а также организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Основными задачами Положения являются:

- регламентация условий зачисления, перевода и отчисления спортсменов;
- регламентация условий наполняемости и комплектования групп;
- повышение ответственности каждого тренера за результаты работы;
- стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня спортивной подготовки спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки.
- реализация программ физической подготовки по виду спорта;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;
- повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом

1.4. Количество поступающих, принимаемых в Учреждение на бюджетной основе, определяется учредителем физкультурно-спортивной организации в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания на оказание государственных услуг на спортивную подготовку на платной основе.

## **II. Зачисление поступающих для освоения программ спортивной подготовки**

2.1. Решение о зачислении поступающих осуществляется приемной комиссией Учреждения.

2.2. Зачисление спортсменов, производится с учётом специфики Учреждения, особенностей программ спортивной подготовки по видам спорта и задач этапов многолетней подготовки.

2.3. Зачисление в учреждение может быть ограничено контрольной цифрой приёма утвержденной министерством физической культуры и спорта Краснодарского края и планом комплектования Учреждения, составленного в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, государственного задания.

2.4. При зачислении в Учреждение законные представители несовершеннолетнего спортсмена и спортсмен (старше 14 лет) должны быть ознакомлены с его Уставом, Правилами внутреннего распорядка для спортсменов, особенностями выбранного вида спорта, факторами риска, данным Положением и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление спортивной подготовки.



2.5. Для зачисления в списочный состав групп на этапы многолетней спортивной подготовки по избранному виду спорта спортсмен (с 18 лет) или законные представители несовершеннолетнего спортсмена представляют в Учреждение следующие документы:

- < Заявление одного из законного представителя несовершеннолетнего до 14 лет.

Заявление заполняется от руки по установленной форме заявителями лично в единственном экземпляре. Заявители несут ответственность за достоверность представляемых сведений и подлинность документов, необходимых для принятия решения о зачислении в Учреждение.

- < Заявление спортсмена старше 14 лет на зачисление в Учреждение;
- < Копия свидетельства о рождении несовершеннолетнего до 14 лет с отметкой о гражданстве либо паспорт спортсмена старше 14 лет;
- < Копия страхового полиса обязательного медицинского страхования;
- < Квалификационная книжка или паспорт спортсмена (при наличии у спортсмена);
- < Справка или выписка из приказа об отчислении (или переводе) из организации, ранее осуществляющей спортивную подготовку спортсмена с указанием этапа и года обучения;
- < Заключение врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта, выданной на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений;
- < Фотография поступающего размером 3см\*4см (2 штуки).

2.6. При представлении документов, необходимых для зачисления в Учреждение должностное лицо:

- проверяет наличие документов, необходимых для зачисления;
- сопоставляет указанные в заявлении сведения и данные в представленных документах;
- выявляет наличие в заявлении и документах исправлений, которое не позволяет однозначно истолковать их содержание.

2.7. Заявление и копии представленных документов хранятся в личном деле спортсмена, в случае отказа в приёме возвращаются заявителю.

2.8. После представления требуемых документов, спортсмен – кандидат на зачисление в Учреждение – проходит приёмное тестирование в соответствии с программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется федеральным стандартом спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по видам спорта.

2.9. Приёмное тестирование проводит приемная комиссия.

2.10. Показатели и оценка результатов приёмного тестирования оформляются протоколами. В соответствии с результатами тестирования, а также при

выполнении программных требований и при отсутствии медицинских показаний принимается решение о зачислении спортсмена на этапы многолетней спортивной подготовки.

2.11. Зачисление в Учреждение осуществляется при соблюдении следующих программных требований по физической, технической и спортивной подготовке спортсменов с соблюдением возрастных критериев и количественной наполняемостью групп:

- ❖ Требования для зачисления на этапы спортивной подготовки по программе водное поло:

Этапы спортивной подготовки		Требования по физической и спортивной подготовке на начало тренировочного года	Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)		Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)
НП	1	Выполнение нормативов ОФП и СФП	9	14-15
	2			
	3			
Т (СС)	1	Выполнение нормативов ОФП и СФП, техническое мастерство	10	10-12
	2			
	3			
	4			
	5			
ССМ	Без ограничений	Выполнение нормативов ОФП и СФП, техническое мастерство, первый спортивный разряд	14	6-7

- ❖ Требования для зачисления на этапы спортивной подготовки по программе плавание:

Этапы спортивной подготовки		Требования по физической и спортивной подготовке на начало тренировочного	Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)		Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)

		года		
НП	1	Выполнение нормативов ОФП и СФП	7	14-15
	2			
	3			
Т (СС)	1	Выполнение нормативов ОФП и СФП, техническое мастерство	9	10-14
	2			
	3			
	4			
	5			
ССМ	Без ограничений	Выполнение нормативов ОФП и СФП, техническое мастерство, Кандидат в мастера спорта	12	4-7

❖ В исключительных случаях спортсмены, выполнившие нормативные требования для определённого года подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки, но не достигшие установленного возраста могут быть зачислены в соответствующую тренировочную группу при наличии допуска врача.

2.12. На основании заявления, допуска врача к тренировочным занятиям по избранному виду спорта, итоговых протоколов приёмного тестирования, рапорта тренера - решение о зачислении в Учреждение принимает директор, зачисление оформляется приказом.

2.13. Учреждение вправе отказать в зачислении спортсменов в следующих случаях:

- не предоставление заявителем полного пакета документов, требуемого для зачисления;
- наличие в представленных заявителем документах недостоверной информации;
- возраст ребёнка менее установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- превышение предельной численности государственного задания;
- отрицательные результаты приёмных испытаний и (или) невыполнение программных требований.

### **III. Организация и условия внутреннего перевода по годам (этапам) спортивной подготовки и порядок тестирования**

3.1. Перевод спортсменов на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивного мастерства, освоения программы, соответствующей тренировочному году спортивной подготовки и успешной сдачи (выполнения) контрольно-переводного тестирования

(переводных нормативов) в соответствии с программой по избранному виду спорта на основании приказа директора Учреждения с учетом решения тренерского совета.

3.2. Формы, порядок и условия проведения контрольно-переводного тестирования спортсменов определяется в соответствии с требованиями федеральных стандартов и программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.3. Контрольно-переводное тестирование осуществляется в целях:

- определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативными и индивидуальными темпами биологического развития спортсмена;
- выявление динамики физического развития, общей и специальной подготовленности спортсмена за прошедший год;
- определения уровня освоения программы спортивной подготовки по избранному виду спорта за прошедший тренировочный год (этап) и готовности усвоения программы следующего года (этапа);
- обоснования перевода спортсмена на следующий год (этап) спортивной подготовки.

3.4. Формами контрольно-переводного тестирования являются:

- выполнение (сдача) контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке;
- результаты участия в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований, установленных для каждого года (этапа) спортивной подготовки избранного вида спорта.

3.5. Перечень и оценка нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке устанавливаются в программах спортивной подготовки по видам спорта.

При оценке выполнения (сдачи) контрольных нормативов применяется бальная система.

3.6. Контрольно – переводное тестирование проводится ежегодно.

Конкретные сроки проведения переводного тестирования устанавливаются приказом директора Учреждения в зависимости от этапа тренировочной группы и календарного плана спортивных мероприятий.

3.7. Показатели и оценка результатов контрольно-переводного тестирования оформляются протоколами.

3.8. Решение о переводе спортсмена, в том числе досрочно на следующий (год) этап подготовки, либо в другую тренировочную группу, соответствующую уровню спортивной подготовки и спортивного мастерства принимается тренерским советом на основании:

- рапорта тренера;
- итоговых протоколов тестирования.

При рассмотрении вопроса о переводе спортсменов по годам (этапам) спортивной подготовки также учитывается выполнение программных требований и результаты медицинского обследования.

Перевод спортсменов оформляется приказом директора Учреждения.

3.9. Перевод спортсменов, как правило, осуществляется на начало тренировочного года при комплектовании групп спортивной подготовки.

3.10. В отдельных случаях, при положительном результате контрольных испытаний, выполнения соответствующего спортивного разряда и наличии свободных мест перевод спортсменов может быть осуществлён по решению тренерского совета в течение тренировочного года.

3.11. Прохождение программы спортивной подготовки для перевода на следующий год (этап) засчитывается как полный год тренировочных нагрузок, независимо от даты зачисления в группу, при выполнении программных требований.

3.12. В отдельных случаях, спортсмены не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного минимального возраста для определённого года подготовки, по решению тренерского совета могут быть досрочно переведены в тренировочные группы данного этапа при выполнении ими условий, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, в том числе:

- сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- выступление в соревнованиях;
- соответствие уровню спортивного мастерства (наличие (выполнение) спортивного разряда, спортивного звания).

3.13. Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, предусмотренные программой по избранному виду спорта для перевода на следующий год (этап) спортивной подготовки, но выполнившие требования по спортивному мастерству предоставляется возможность повторной сдачи нормативов в дополнительно установленные сроки до начала очередного тренировочного года.

3.14. Спортсменам, не выполнившим нормативные требования предъявляемые программой по избранному виду спорта, решением тренерского совета может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на данном этапе.

#### **IV. Порядок и условия отчисления**

4.1. При решении вопроса об отчислении или переходе спортсменов в другие спортивные организации учитываются права и охраняемые законом интересы спортсменов, интересы государства и общества, а также права, интересы и возможности Учреждения.

4.2. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, могут быть отчислены из Учреждения по инициативе спортсмена или его законного представителя, а в том числе:

- в связи с избранием другого вида спорта;
- в связи с завершением спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- в связи с переходом в другую спортивную организацию;
- в связи с призывом спортсмена на военную службу или направление его на заменяющую ее альтернативную гражданскую службу;
- в связи с медицинским заключением о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- по независящим от спортсмена причинам (в связи с переменой места жительства, по семейным обстоятельствам и т.д.).

4.2.1. Основаниями отчисления спортсменов из списочного состава Учреждения по инициативе спортсмена или его законного представителя являются:

- заявление одного из законных представителей несовершеннолетнего спортсмена до 14 лет;
- заявление несовершеннолетнего спортсмена старше 14 лет;
- медицинское заключение о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- соглашение о переходе в другую спортивную организацию и пр.

По данным основаниям решение об отчислении спортсменов из списочного состава принимает директор Учреждения.

4.3. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, могут быть отчислены по инициативе Учреждения на основании решения тренерского совета на любом этапе многолетней спортивной подготовки, в случаях:

4.3.1. Невыполнения программных требований спортивной подготовки по избранному виду спорта, в том числе:

- ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинского осмотра;
- не освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых программами по видам спорта;
- невыполнение спортсменами в установленные сроки без уважительных причин тренировочного, в том числе индивидуального плана спортивной подготовки;
- нарушения тренировочного режима спортивной подготовки;
- невыполнение контрольных нормативов (за исключением случаев по уважительной причине);
- получения неудовлетворительной оценки при передаче одной и той же дисциплины по контрольно-переводным испытаниям, в том числе не явки без уважительной причины на передачу тестирования и пр.
- посещения, дополнительно, тренировочных занятий в других учреждениях (школах, клубах, центрах спортивной подготовки) без разрешения руководства ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» и без письменного согласия тренера за которым закреплён спортсмен.

4.3.2. Однократного грубого либо неоднократного нарушения спортсменами Правил внутреннего распорядка. При этом неоднократным считается нарушение Правил внутреннего распорядка, если к спортсмену ранее в течение года применялась мера дисциплинарного взыскания.

4.3.3. К грубым нарушениям Правил внутреннего трудового распорядка относятся:

- неявка или самовольное покидание мероприятий (без разрешения тренера или руководства Учреждения), проводимых Учреждением в рамках программы спортивной подготовки (тренировочные занятия, спортивные мероприятия, тренировочные сборы, контрольные испытания и т.д.)
- участие в спортивных мероприятиях, непредусмотренных реализуемой программой спортивной подготовки по избранному виду спорта (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации и Краснодарского края) либо участие в спортивных мероприятиях в составе команд других спортивных организаций без разрешения руководства Учреждения;
- пропуск занятий более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- несоблюдение требований врачебного контроля, не прохождение в установленном порядке углублённых медицинских и комплексных обследований;
- установление применения спортсменами допинговых средств и (или) методов, запрещённых к использованию в спорте;
- совершение противоправных действий и нарушение общественного порядка на территории Учреждения или спортсооружений в период тренировочных и спортивных мероприятий, а так же в транспорте и в гостиничных комплексах в период выездных тренировочных мероприятий и соревнований;
- появление в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, распространение или немедицинское употребление наркотических веществ;
- несоблюдение техники безопасности, мер пожарной безопасности, в том числе хранение и распространение ядовитых, радиоактивных, взрывопожароопасных веществ и элементов, которые могут создать угрозу здоровью или жизни спортсменов, сотрудников Учреждения и спорткомплекса, болельщиков и зрителей;
- несоблюдение санитарно-эпидемиологических норм и норм гигиены;
- порча помещений, мебели, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы и иного имущества Учреждения;
- нарушение дисциплины во время тренировочного процесса;
- нарушение спортивной этики;
- проявление неуважения к чести и личному достоинству тренера, других работников Учреждения и спортсменов, в том числе оскорбительные и неуважительные действия и высказывания в отношении тренеров, спортсменов, сотрудников и посетителей Учреждения, как со стороны спортсмена, так и со стороны его законных представителей (родителей).
- другие случаи, установленные законодательством Российской Федерации.

4.4. Не допускается отчисление спортсмена в период болезни, прохождения лечения, временного отсутствия по уважительной причине в случае своевременного уведомления спортсменом либо его законным представителем тренера или администрации Учреждения.

4.5. Отчисление спортсменов с этапов многолетней спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения на основании:

- рапорта тренера;
- заявления об отчислении в случае инициативы законного представителя либо спортсмена;
- медицинского заключения о невозможности прохождения дальнейшей спортивной подготовки по состоянию здоровья;
- решения тренерского совета в случае инициативы Учреждения.

4.6. Решение об отчислении спортсмена принимается в срок не позднее чем через один месяц с момента представления заявления спортсменом и (или) его законным представителем в Учреждение либо со дня совершения спортсменом проступка, не считая времени его болезни или других случаев отсутствия по уважительной причине.

Отчисление спортсменов, как правило, осуществляется в последний рабочий день текущего месяца. Документ об отчислении (справка, выписка из приказа) выдаётся при условии сдачи спортсменом экипировки и инвентаря личного пользования.

4.7. Восстановление спортсмена в Учреждение для прохождения спортивной подготовки производится в порядке, установленном для зачисления.

### **Приложение № 3**

#### **УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом директора ГБУ КК  
«СШ водного поло и плавания»  
от 31 января 2018г. №02/13 - 05

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**по организации тренировочных мероприятий  
(сборов) по виду спорта водное поло и виду спорта плавание**

### **1. Общие положения**



1.1. Настоящее Положение (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 7 декабря 2007 года №329-ФЗ и Законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года №2223-КЗ, на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание», приказа Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 14 июня 2013 года №1296 «Об утверждении Положения об организации и проведении тренировочных мероприятий министерством физической культуры и спорта Краснодарского края и подведомственными учреждениями», Уставом государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «спортивная школа водного поло и плавания» (далее - Учреждение) и в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края.

1.2. Положение разработано с целью регламентации проведения тренировочных мероприятий (сборов).

1.3. Положение направлено на повышение:

- уровня спортивных результатов;
- эффективности тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки спортсменов проходящих спортивную подготовку.

1.4. Положение является обязательным для тренеров, специалистов в области физической культуры и спорта, участвующих в организации и проведении тренировочных мероприятий (сборов).

## **2. Цели и задачи проведения тренировочных сборов**

Тренировочные мероприятия (сборы) – одна из основных форм организации тренировочного процесса, проводимая в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, а также восстановительного процесса.

2.1. Тренировочные мероприятия (сборы) проводятся для достижения следующих целей:

❖ спортивные:

- ✓ подготовка к участию в международных, всероссийских, межрегиональных, межмуниципальных и муниципальных соревнованиях;
- ✓ повышение спортивного мастерства спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

❖ оздоровительные:

- ✓ проведение восстановительных процедур в периоды максимальных нагрузок;

- ✓ всестороннее укрепление и охрана здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

2.2. При проведении тренировочных мероприятий (сборов) решаются следующие задачи:

- ✓ организация оптимального режима тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности спортсменов, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ организация быта и отдыха спортсменов, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ формирование положительных взаимоотношений в коллективе;
- ✓ совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;
- ✓ воспитание культурно-гигиенических навыков в повседневной жизни.

### **3. Сроки и место проведения тренировочных сборов**

3.1. Тренировочные сборы проводятся согласно плану работы тренерского состава, календарному плану и государственному заданию.

### **4. Организация проведения тренировочных сборов**

4.1. При проведении тренировочных мероприятий (сборов) тренерам, осуществляющим спортивную подготовку, необходимо представить на утверждение:

- персональный состав участников тренировочных мероприятий (сборов) в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется в виде заявки списком участников сборов (приложение 1).
- смету расходов на проведение тренировочных мероприятий (сборов) в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными законодательством РФ, Краснодарского края и локальными нормативными актами Учреждения;
- план-график и/или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировок в день, продолжительности и конкретного их содержания;
- распорядок дня тренировочных мероприятий (сборов).

4.2. План-график тренировочного мероприятия (сбора) может включать:

- наименование теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку);
- планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки;
- план работы по медицинскому обеспечению и мероприятиям по соблюдению требований безопасности занятий;
- план культурно - массовой работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку;
- иные мероприятия, проводимые совместно со спортсменами, проходящими спортивную подготовку в период проведения тренировочного мероприятия (сбора).

4.3. При проведении тренировочного мероприятия (сбора) необходимо документировать:

- учет проведения и посещения тренировочных занятий, выполнения планов теоретических и практических занятий, культурно-массовой работы (Форма 1 «Отчет о проведении тренировочных мероприятий (сборов));
- выполнение индивидуальных планов подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, иных планов работы;
- дневники самоконтроля;

4.4. Во время проведения тренировочного мероприятия (сбора) тренеры обязаны уделять внимание:

- качеству проведения тренировочного процесса;
- совершенствованию технического и тактического мастерства спортсменов, проходящих спортивную подготовку;
- организации воспитательной работы, соблюдению дисциплины среди участников сбора, сохранности имущества;
- недопущению расходования денежных средств сверх объема выделенных ассигнований.

4.5. На период проведения тренировочного мероприятия (сбора) тренер может привлекать тренеров по смежным видам подготовки и других специалистов по согласованию с директором Учреждения. При участии двух и более тренеров может назначаться начальник тренировочного сбора и его заместители (либо возлагаться их функции на одного из тренеров).

4.6. Подготовку и проведение тренировочных мероприятий (сборов) с учетом Единого календарного плана РФ, календарного плана спортивно-массовых мероприятий Краснодарского края, календарного плана органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта, а также календарного плана Учреждения осуществляют:

- а) физкультурно-спортивные организации, федерального и (или) регионального подчинения;
- б) всероссийские и региональные федерации по виду спорта;
- в) федеральные, региональные и местные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта;
- г) физкультурно-спортивные организации и организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- д) Учреждение.

4.7. Непосредственное проведение тренировочных сборов возлагается на Учреждение, по приказу которого спортсмены, проходящие спортивную подготовку, участвует в тренировочном мероприятии (сборе).

4.8. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, проходящих спортивную подготовку, задач и масштабов

предстоящих соревнований в соответствии с классификацией сборов (приложение 2).

4.9. Тренировочные сборы для проведения медицинских обследований (комплексных и углубленных), восстановительные сборы относятся к специальным сборам, связанным с подготовкой к спортивным соревнованиям.

4.10. По окончании тренировочного сбора документы, о проведении сборов, представляются в течение 3 рабочих дней и хранятся в установленном порядке в делопроизводстве Учреждения до 3 лет.

## **5. Условия допуска спортсменов проходящих спортивную подготовку к тренировочным мероприятиям (сборам)**

5.1. К тренировочным сборам допускаются спортсмены, проходящие спортивную подготовку в Учреждении.

5.2. Количество (состав) участников тренировочных мероприятий (сборов) определяется на тренерских советах отделений Учреждения.

5.3. Каждый участник тренировочных мероприятий (сборов) должен иметь при себе:

- ❖ паспорт (свидетельство о рождении);
- ❖ полис обязательного медицинского страхования;
- ❖ страховку от несчастных случаев;
- ❖ иные документы в зависимости от места и условий проведения тренировочного мероприятия (сбора).

5.4. Каждый участник обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.

## **6. Контроль при организации и проведении тренировочных мероприятий (сборов)**

6.1. Контроль и ответственность за соблюдение требований настоящего Положения, требований техники безопасности и охраны труда при организации и проведении тренировочных мероприятий (сборов), рациональным расходованием выделенных на проведение тренировочных мероприятий (сборов) средств, возлагается на тренеров, являющихся организаторами или начальниками тренировочных мероприятий (сборов).




Итого допущено \_\_\_\_\_ человек.

**Перечень тренировочных сборов по виду спорта водное поло**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	

<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в Профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта



### Перечень тренировочных сборов по виду спорта плавание

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется

					организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНОГО ПОЛО и ПЛАВАНИЯ»

# ОТЧЕТ

## о проведении тренировочного мероприятия (сборов) по виду спорта

---

по подготовке \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Сроки проведения \_\_\_\_\_

Ответственные тренеры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

г. Туапсе

201\_\_ год



## СПИСОЧНЫЙ СОСТАВ УЧАСТНИКОВ

№ п/п	ФИО	Год рождения	Спортивное звание	Должность
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

Ответственный тренер \_\_\_\_\_

ПОДПИСЬ

/ \_\_\_\_\_ /

РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

## ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ответственный тренер \_\_\_\_\_

Спортсмены \_\_\_\_\_

В период с " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. в г. \_\_\_\_\_.

День/ Дата	Основн. направл. тренир-й нагр.	Время дня	Режим работы/ Интенсивность	Содержание тренировок	СФП + трена жер (час)	ТехП (час)	ТакП (час)	ТерП (час)	ПсихП (час)	ОФП (час)	Всего час
	День приезда	Утро									
		День									
		Вечер									
		Утро									
		День									
		Вечер									
		Утро									
		День									
		Вечер									
		Утро									
		День									
		Вечер									
	День отъезда	Утро									
		День									
		Вечер									

Ответственный тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
ПОДПИСЬ РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

Согласованно: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
ДОЛЖНОСТЬ ПОДПИСЬ РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

## ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Дата проведения	Содержание теоретических занятий	Ответственный тренер (роспись)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Ответственный тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
ПОДПИСЬ РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ







**КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
УЧАСТНИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ (СБОРОВ),  
проводимого в г. \_\_\_\_\_ в период с \_\_\_\_ по \_\_\_\_ 201\_\_ года**

№ п/п	ФИО участников ТМ	Контрольные упражнения (тесты)	Результат теста до сбора	Результат теста в конце сбора	Оценка
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

9					
10					
11					
12					
13					
14					

**Ответственный тренер:**

\_\_\_\_\_ /  
ПОДПИСЬ

/ \_\_\_\_\_ /  
РАСШИФРОВКА ПОДПИСИ

## ИНСТРУКТАЖ СПОРТСМЕНОВ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, Имя спортсмена</b>	<b>Дата проведения инструктажа</b>	<b>Подпись тренера</b>	<b>Тема инструктажа</b>	<b>Подпись спортсмена</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

**ВЕДОМОСТЬ**  
**ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПИТАНИЕМ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ (СБОРОВ),**  
**проводимого в г. \_\_\_\_\_ в период с \_\_\_\_ по \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 201\_\_ года**

№ п/п	ФИО участников ТМ	Место проведения ТМ	Сроки проведения ТМ	Место оказания услуг по питанию участников ТМ	Подпись
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					



## Приложение № 4

### УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБУ КК  
«СШ водного поло и плавания»  
от 31 января 2018 г. № 02/13- 05

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта водное поло и по виду спорта плавание

#### 1. Общие положения

1.1. Положение критериях спортивного отбора лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта водное поло и по виду спорта плавание (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» и на основании Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 32, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 41, Устава учреждения, Программ спортивной подготовки по видам спорта водное поло и плавание.

1.2. В целях обеспечения этапов спортивной подготовки в ГБУ КК «Спортивная школа водного поло и плавания», осуществляющее спортивную подготовку (далее — учреждение), используется *система спортивного отбора*, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов в учреждении.

1.3. Задачами спортивного отбора являются:

- зачисление наиболее одаренных спортсменов в учреждение на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание;

- выявление наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья;

- выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию;

- выявление у спортсменов способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;

- установление у спортсменов способностей к достижению результатов всероссийского и международного класса;
- выявление у спортсменов способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;
- определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.

## **2. Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта водное поло и виду спорта плавание**

2.1. Спортивный отбор - это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики видов спорта водное поло и плавания.

2.2. Спортивный отбор начинается в юном возрасте и завершается в сборных командах России для участия в Олимпийских играх.

2.3. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия видом спорта: водное поло или плавание;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта водное поло и по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях по виду спорта водное поло и по виду спорта плавание.

2.3.2. Для комплектования групп тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) выявляются перспективные в спортивном отношении спортсмены.

Отбор проводится в течение последнего года спортивной подготовки в группах этапа начальной подготовки по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;

- выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по годам спортивной подготовки, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта водное поло или по виду спорта плавание;

- антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе данного этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

2.3.3. Для комплектования групп совершенствования спортивного мастерства проводится просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях, с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в учреждение.

С целью поиска перспективных спортсменов проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе краевых соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы совершенствования спортивного мастерства.

Отбор спортсменов на просмотрных тренировочных сборах осуществляется с учетом следующих показателей:



- спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад по годам спортивной подготовки);
- степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

Отбор кандидатов в основные составы спортивных сборных команд Туапсинского района, Краснодарского края, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях.

В процессе этого этапа отбора спортсменов учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно-технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в спортивные сборные команды России служат участие в спортивных соревнованиях всероссийского и международного уровня.

По итогам спортивных соревнований тренерским советом определяются спортсмены, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач подготовки.

### **3. Принципы, которые учреждение обязано соблюдать при спортивном отборе**

При организации и проведении спортивного отбора учреждение руководствуется следующими принципами:

- общая гласность (всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии спортивного отбора, сроки завершения спортивного отбора и сроки объявления решения)
- обеспечение равных возможностей для всех претендентов на зачисление в группы спортивной подготовки.
- честность, объективность и беспристрастность в отношении приема и оценки контрольных нормативов.

**Приложение № 5**  
**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБУ КК  
«СШ водного поло и плавания»  
от 31 января 2018 г. № 02/13- 05

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **Об организации и осуществлении внутреннего контроля деятельности**

в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края  
«Спортивная школа водного поло и плавания»

г. Туапсе, 2018

Настоящее положение составлено в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 « О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» в целях организации контроля над реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее положение определяет порядок организации и проведения внутреннего контроля в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания» (далее ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»)

1.2. Данное положение регулирует взаимоотношения между участниками тренировочного процесса при осуществлении внутреннего контроля в порядке установленном данным положением.

1.3. Под внутренним контролем понимается система контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки по водному поло, плаванию и программ спортивной подготовки, а так же для обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

## **2. ЦЕЛИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ**

2.1. Целью внутреннего контроля является совершенствование деятельности ГБУ КК «СШ водного поло и плавания», улучшение и совершенствование качества тренировочного процесса.

## **3. ЗАДАЧИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ**

3.1. Основными задачами внутреннего контроля ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» являются:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;

- содействие методически правильному и грамотному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства спортсменов и занимающихся;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушением методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава;

- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и занимающихся и их физического развития;

- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»;

- соблюдение требований федеральных стандартов спортивной подготовки по водному поло, плаванию, выявление причин, препятствующих соблюдению требований федеральных стандартов спортивной подготовки по водному поло, плаванию, принятие необходимых мер для устранения выявленных нарушений;
- учет посещаемости и объема выполняемых нагрузок.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ**

4.1. Общая организация внутреннего контроля возлагается на директора ГБУ КК «СШ водного поло и плавания», непосредственный контроль – на заместителей руководителя, инструктора-методиста.

4.2. Внутренний контроль проводится в виде:

- плановых проверок в соответствии с ежегодно утверждаемым планом-графиком доведенным до сведения тренеров;
- оперативных проверок осуществляется для подтверждения фактов сведений о нарушениях, указанных в обращении спортсменов и их родителей или других граждан, организаций, урегулирования конфликтных ситуаций в отношениях между участниками тренировочного процесса;
- в виде мониторинга – сбора, системного учета, обработки и анализа информации по организации и результатам тренировочного процесса для эффективного решения задач управления качеством спортивной подготовки.

4.3. По совокупности вопросов, подлежащих проверке, инспектирование проводится в виде тематических проверок (одно направление деятельности) или комплексных проверок (два и более направлений деятельности).

4.4. Внутренний контроль осуществляется по следующим показателям:

- комплектование групп, оценка качественного и количественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером программе спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а так же мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

## **5. ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ**

5.1. Внутренний контроль представляет собой эффективную систему управления и корректировки лишь в случае его систематичности, объективности и в сочетании с оказанием методической помощи. При этом следует учитывать, что любые замечания, выводы и предложения целесообразно делать только после проведения тренировочного мероприятия, без спортсменов и сторонних лиц.

5.2. Проверка и оценка деятельности каждого тренера организуется не реже трех раз в течение календарного года, проверка осуществляется в разные дни недели на основании расписания тренировочных занятий для ее объективности.

## **6. РЕЗУЛЬТАТЫ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ**

6.1. Результаты внутреннего контроля фиксируются в акте проверки тренировочного процесса ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» и журналах учета групповых занятий. С результатами под роспись знакомится тренер.

6.2. На основании итогов проверки принимаются меры по совершенствованию деятельности учреждения, процесса спортивной подготовки, повышения качества подготовки спортсменов.

6.3. Документы по проведенным проверкам хранятся в учреждении в течение пяти лет.

## Приложение № 6

### УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБУ КК  
«СШ водного поло и плавания»  
от 31 января 2018 г. № 02/13-05

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о промежуточной и итоговой аттестации спортсменов государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о промежуточной и итоговой аттестации спортсменов проходящих спортивную подготовку в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года №2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 32, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом министерств а спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 41; Уставом ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»; программами спортивной подготовки по виду спорта «ВОДНОЕ ПОЛО» и по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» и регламентирует содержание и порядок промежуточной и итоговой аттестации спортсменов проходящих спортивную подготовку в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания», их перевод по итогам года.

1.2. Положение обсуждается на тренерском совете ГБУ КК «СШ водного поло и плавания», имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

1.3. Критерием освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «ВОДНОЕ ПОЛО» и программы спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ», качества тренированности спортсменов являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

1.4. Виды аттестации спортсменов проходящих спортивную подготовку в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»: промежуточная и итоговая.

**Промежуточная аттестация** – форма текущего контроля динамики спортивной подготовленности спортсмена, установление уровня достигнутых спортивных результатов и прогнозирования спортивных достижений спортсмена.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных тестовых испытаний, которые отражают три качественных уровня подготовки (показатели

общей физической, специальной физической и технической подготовленности) в рамках программ спортивной подготовки по виду спорта «ВОДНОЕ ПОЛО» и по виду спорта «ПЛАВАНИЕ».

На основании промежуточной аттестации (результатов контрольных испытаний) решается вопрос об уровне подготовленности спортсмена.

Промежуточной аттестации подвергаются спортсмены всех групп ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

Целью промежуточной аттестации является выявление уровня подготовленности спортсмена на текущий момент, освоение им определенной части программы спортивной подготовки.

На основании промежуточной аттестации тренер имеет возможность вносить корректировки в планы тренировочных занятий, индивидуальной подготовки, а так же планировать дальнейшую работу с данным спортсменом.

**Итоговая аттестация** – это определение соответствия результатов спортивной деятельности спортсмена требованиям программ спортивной подготовки и (или) индивидуальных планов работы спортсмена, а так же форма оценки практических навыков спортсмена полностью завершившего прохождение определенного этапа спортивной подготовки.

К итоговой аттестации допускаются спортсмены, полностью выполнившие годовой план спортивной подготовки и успешно прошедшие промежуточные аттестации.

Итоговая аттестация проводится по итогам тренировочного года для перевода спортсменов проходящих спортивную подготовку в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» на следующий этап спортивной подготовки.

## **2. Основные задачи промежуточной и итоговой аттестации**

### **2.1. Основные задачи проведения промежуточной и итоговой аттестации:**

- ❖ выполнение спортсменом в полном объеме программы спортивной подготовки по выбранному виду спорта;
- ❖ создание условий для совершенствования качества тренировочного процесса и спортивного мастерства спортсмена;
- ❖ оптимизация тренировочного процесса;
- ❖ упорядочение контроля над тренировочным процессом в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»;
- ❖ повышение ответственности каждого тренера за результаты работы, степени освоения спортсменами программы спортивной подготовки по выбранному виду спорта в рамках тренировочного года в целом;
- ❖ повышение профессиональной заинтересованности спортсмена в развитии своего спортивного мастерства;
- ❖ учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей спортсмена;
- ❖ выявление уровня овладения общей физической, специальной физической и технической подготовленности спортсмена;
- ❖ перевод спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- ❖ комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки спортсмена.

### **3. Форма и порядок промежуточной и итоговой аттестации**

3.1. Текущий (оперативный) контроль за состоянием здоровья спортсмена, за динамикой освоения спортсменом программы спортивной подготовки по выбранному виду спорта, уровнем его физической и технической подготовленности, осуществляется тренером в форме наблюдений.

В процессе всего тренировочного процесса отслеживаются и анализируются все личные достижения спортсмена (его результаты на соревнованиях различного уровня, уровень освоения спортсменом программы спортивной подготовки по выбранному виду спорта, уровень развития физических и технических качеств спортсмена и тд.).

3.2. В целях обеспечения объективной оценки выполнения программ спортивной подготовки по виду спорта «ВОДНОЕ ПОЛО» и по виду спорта «ПЛАВАНИЕ», приказом директора ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» создается и утверждается аттестационная комиссия по приёму контрольно-переводных нормативов. Приказ издаётся ежегодно. При изменении ответственных должностных лиц, осуществляющих контроль, выпускается дополнение к приказу.

3.3. Промежуточная проводится не реже одного раза в квартал, итоговая аттестация проводится в конце тренировочного года (декабрь).

3.4. Порядок и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации утверждаются приказом директора ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

3.5. Оценка показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности спортсмена проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта, в соответствии с этапом спортивной подготовки, предусмотренными программой спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

3.6. Сдача контрольно-переводных нормативов спортсменом осуществляется в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта и утвержденной директором ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» программе спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

3.7. Спортсмен, в соответствии с этапом спортивной подготовки, освоивший в полном объёме программу спортивной подготовки по выбранному виду спорта и выполнивший контрольно-переводные нормативы, переводится на следующий этап спортивной подготовки.

3.8. Спортсмену, в соответствии с этапом спортивной подготовки, который не освоил в полном объёме программу спортивной подготовки по выбранному виду спорта и (или) не сдавший контрольно-переводные нормативы, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

3.10. Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать контрольно-переводные нормативы позднее.

### **4. Системы оценок промежуточной и итоговой аттестации**

4.1. Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания». Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.



4.2. Оценка физической подготовленности спортсмена складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

4.3. Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

4.4. Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

4.5. Оценка состояния подготовленности спортсмена включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

4.6. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится специалистами в области физиологии и спортивной медицины (При необходимости).

4.7. В ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» практикуется бальная система подсчета сдачи контрольно-переводных нормативов. Методика присвоения баллов прописана в программе спортивной подготовки по виду спорта «ВОДНОЕ ПОЛО» и в программе спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ». Настоящие программы утверждены приказом директора ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» от 31 января 2018 г. №02/13-04.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей,  
специальной физической, технико-тактической подготовки лиц,  
проходящих спортивную подготовку,  
методические указания по организации тестирования  
по виду спорта «ВОДНОЕ ПОЛО»

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ**  
**ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с) более 5,7 с – 1 балл 5,7 с – 2 балла менее 5,7 с – 3 балла	Бег на 30 м (не более 5,8 с) более 5,8 с – 1 балл 5,8 с – 2 балла менее 5,8 с – 3 балла
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) менее 4 раз – 1 балл 4 раза – 2 балла более 4 раз – 3 балла	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) менее 8 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла более 8 раз – 3 балла
Скоростно-силовые качества	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)

	менее 20м – 1 балл 20м – 2 балла более 20м – 3 балла	менее 15м – 1 балл 15м – 2 балла более 15м – 3 балла
	<b>Прыжок в длину с места (не менее 160 см)</b> менее 160см – 1 балл 160см – 2 балла более 160см – 3 балла	<b>Прыжок в длину с места (не менее 150 см)</b> менее 150см – 1 балл 150см – 2 балла более 150см – 3 балла
<b>Выносливость</b>	<b>Плавание 50 м (не более 3 мин)</b> более 3 мин – 1 балл 3 мин – 2 балла менее 3 мин – 3 балла	<b>Плавание 50 м (не более 4 мин)</b> более 4 мин – 1 балл 4 мин – 2 балла менее 4 мин – 3 балла

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА  
(ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
2-го, 3-го года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	2 год		3 год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	<b>Бег на 30 м (не более 5,6 с)</b> более 5,6 с – 1 балл 5,6 с – 2 балла менее 5,6 с – 3 балла	<b>Бег на 30 м (не более 5,7 с)</b> более 5,7 с – 1 балл 5,7 с – 2 балла менее 5,7 с – 3 балла	<b>Бег на 30 м (не более 5,5 с)</b> более 5,5 с – 1 балл 5,5 с – 2 балла менее 5,5 с – 3 балла	<b>Бег на 30 м (не более 5,6 с)</b> более 5,6 с – 1 балл 5,6 с – 2 балла менее 5,6 с – 3 балла
<b>Сила</b>	<b>Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)</b> менее 5 раз – 1 балл 5 раз – 2 балла более 5 раз – 3 балла	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)</b> менее 10 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла более 10 раз – 3 балла	<b>Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)</b> менее 6 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла более 6 раз – 3 балла	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)</b> менее 12 раз – 1 балл 12 раз – 2 балла более 12 раз – 3 балла
<b>Скоростно-силовые качества</b>	<b>Метание теннисного мяча (не менее 23 м)</b> менее 23м – 1 балл 23м – 2 балла более 23м – 3 балла	<b>Метание теннисного мяча (не менее 17 м)</b> менее 17м – 1 балл 17м – 2 балла более 17м – 3 балла	<b>Метание теннисного мяча (не менее 26 м)</b> менее 26м – 1 балл 26м – 2 балла более 26м – 3 балла	<b>Метание теннисного мяча (не менее 19 м)</b> менее 19м – 1 балл 19м – 2 балла более 19м – 3 балла
	<b>Прыжок в длину с места (не менее 164 см)</b> менее 164см – 1 балл 164см – 2 балла более 164см – 3 балла	<b>Прыжок в длину с места (не менее 154 см)</b> менее 154см – 1 балл 154см – 2 балла более 154см – 3 балла	<b>Прыжок в длину с места (не менее 168 см)</b> менее 168см – 1 балл 168см – 2 балла более 168см – 3 балла	<b>Прыжок в длину с места (не менее 158 см)</b> менее 158см – 1 балл 158см – 2 балла более 158см – 3 балла
<b>Выносливость</b>	<b>Плавание 100 м (не более 2 мин)</b> более 2 мин – 1 балл 2 мин – 2 балла менее 2 мин – 3 балла	<b>Плавание 100 м (не более 2мин 30 с)</b> более 2мин 30с – 1 балл 2мин 30с – 2 балла менее 2мин 30с – 3 балла	<b>Плавание 100 м (не более 1мин 40с)</b> более 1мин 40с – 1 балл 1мин 40с – 2 балла менее 1мин 40с – 3 балла	<b>Плавание 100 м (не более 2 мин)</b> более 2 мин – 1 балл 2 мин – 2 балла менее 2 мин – 3 балла

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В**  
**ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**  
 1-года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<b>Бег на 30 м</b> (не более 5,3 с) более 5,3 с – 1 балл 5,3 с – 2 балла менее 5,3 с – 3 балла	<b>Бег на 30 м</b> (не более 5,6 с) более 5,6 с – 1 балл 5,6 с – 2 балла менее 5,6 с – 3 балла
Сила	<b>Подтягивание на перекладине</b> (не менее 8 раз) менее 8 раз – 1 балл 8 раз – 2 балла более 8 раз – 3 балла	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> (не менее 14 раз) менее 14 раз – 1 балл 14 раз – 2 балла более 14 раз – 3 балла
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 170 см) менее 170см – 1 балл 170см – 2 балла более 170см – 3 балла	<b>Прыжок в длину с места</b> (не менее 160 см) менее 160см – 1 балл 160см – 2 балла более 160см – 3 балла
	<b>Бросок набивного мяча 1кг двумя руками</b> (не менее 4 м) менее 4м – 1 балл 4м – 2 балла более 4м – 3 балла	<b>Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками</b> (не менее 3м50см) менее 3м50см – 1 балл 3м50см – 2 балла более 3м50см – 3 балла
	<b>Метание теннисного мяча</b> (не менее 30 м) менее 30м – 1 балл 30м – 2 балла более 30м – 3 балла	<b>Метание теннисного мяча</b> (не менее 21 м) менее 21м – 1 балл 21м – 2 балла более 21м – 3 балла
Выносливость	<b>Плавание 300 м</b> (не более 4 мин 30 с) более 4 мин 30 с – 1 балл 4 мин 30 с – 2 балла менее 4 мин 30 с – 3 балла	<b>Плавание 300 м</b> (не более 5 мин) более 5 мин – 1 балл 5 мин – 2 балла менее 5 мин – 3 балла
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА  
(ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
2-5 года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	2 год		3 год		4 год		5 год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более 5,3 с) более 5,3 с – 1 балл 5,3 с – 2 балла менее 5,3с–3балла	Бег на 30 м (не более 5,6 с) более 5,6 с – 1 балл 5,6 с – 2 балла менее 5,6с–3балла	Бег на 30 м (не более 5,2 с) более 5,2 с – 1 балл 5,2 с – 2 балла менее 5,2с–3балла	Бег на 30 м (не более 5,5 с) более 5,5с–1 балл 5,5 с – 2 балла менее 5,5с–3балла	Бег на 30 м (не более 5,2 с) более 5,2 с – 1 балл 5,2 с – 2 балла менее 5,2с–3балла	Бег на 30 м (не более 5,5 с) более 5,5с–1 балл 5,5 с – 2 балла менее 5,5с–3балла	Бег на 30 м (не более 5,2 с) более 5,2 с – 1 балл 5,2 с – 2 балла менее 5,2с–3балла	Бег на 30 м (не более 5,5 с) более 5,5с–1 балл 5,5 с – 2 балла менее 5,5с–3балла
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) менее 9 раз – 1 балл 9 раз – 2 балла более 9 раз – 3 балла	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) менее 16 раз – 1 балл 16 раз – 2 балла более 16 раз – 3 балла	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) менее 10 раз – 1 балл 10 раз – 2 балла более 10 раз – 3 балла	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз) менее 18 раз – 1 балл 18 раз – 2 балла более 18 раз – 3 балла	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) менее 11 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла более 11 раз – 3 балла	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) менее 20 раз – 1 балл 20 раз – 2 балла более 20 раз – 3 балла	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) менее 12 раз – 1 балл 12 раз – 2 балла более 12 раз – 3 балла	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз) менее 22 раз – 1 балл 22 раза – 2 балла более 22 раз – 3 балла
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) менее 180см – 1 балл 180см – 2 балла более 180см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 170 см) менее 170см – 1 балл 170см – 2 балла более 170см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 190 см) менее 190см – 1 балл 190см – 2 балла более 190см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) менее 180см – 1 балл 180см – 2 балла более 180см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) менее 200см – 1 балл 200см – 2 балла более 200см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 190 см) менее 190см – 1 балл 190см – 2 балла более 190см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 210 см) менее 210см – 1 балл 210см – 2 балла более 210см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) менее 200см – 1 балл 200см – 2 балла более 200см – 3 балла
	Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м) менее 4м – 1 балл 4м – 2 балла более 4м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см) менее 3м50см – 1 балл 3м50см – 2 балла более 3м50см – 3 балла	Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м) менее 4м – 1 балл 4м – 2 балла более 4м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см) менее 3м50см – 1 балл 3м50см – 2 балла более 3м50см – 3 балла	Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м) менее 4м – 1 балл 4м – 2 балла более 4м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см) менее 3м50см – 1 балл 3м50см – 2 балла более 3м50см – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м) менее 4м – 1 балл 4м – 2 балла более 4м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см) менее 3м50 см – 1 балл 3м50см – 2 балла более 3м50см – 3 балла
	Метание теннисного мяча (не менее 32 м) менее 32 – 1 балл 32м – 2 балла более 32м – 3 балла	Метание теннисного мяча (не менее 23 м) менее 23м – 1 балл 23м – 2 балла более 23м – 3 балла	Метание теннисного мяча (не менее 34 м) менее 34м – 1 балл 34м – 2 балла более 34м – 3 балла	Метание теннисного мяча (не менее 25 м) менее 25м – 1 балл 25м – 2 балла более 25м – 3 балла	Метание теннисного мяча (не менее 36 м) менее 36м – 1 балл 36м – 2 балла более 36м – 3 балла	Метание теннисного мяча (не менее 27 м) менее 27м – 1 балл 27м – 2 балла более 27м – 3 балла	Метание теннисного мяча (не менее 36 м) менее 36м – 1 балл 36м – 2 балла более 36м – 3 балла	Метание теннисного мяча (не менее 27 м) менее 27м – 1 балл 27м – 2 балла более 27м – 3 балла
<b>Выносливость</b>	Плавание 300 м (не более 4 мин 20 с) более 4 мин 20 с – 1 балл 4 мин 20 с – 2 балла менее 4 мин 20 с – 3 балла	Плавание 300 м (не более 4 мин 50 с) более 4 мин 50с – 1 балл 4 мин 50с – 2 балла менее 4 мин 50с – 3 балла	Плавание 300 м (не более 4 мин 10 с) более 4 мин 10 с – 1 балл 4 мин 10 с – 2 балла менее 4 мин 10 с – 3 балла	Плавание 300 м (не более 4 мин 40 с) более 4 мин 40с – 1 балл 4 мин 40с – 2 балла менее 4 мин 40с – 3 балла	Плавание 300 м (не более 4 мин 00 с) более 4 мин 00 с – 1 балл 4 мин 00 с – 2 балла менее 4 мин 00 с – 3 балла	Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с) более 4 мин 30с – 1 балл 4 мин 30с – 2 балла менее 4 мин 30с – 3 балла	Плавание 300 м (не более 3 мин 50 с) более 3 мин 50 с – 1 балл 3 мин 50 с – 2 балла менее 3 мин 50 с – 3 балла	Плавание 300 м (не более 4 мин 20 с) более 4 мин 20с – 1 балл 4 мин 20с – 2 балла менее 4 мин 20с – 3 балла
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	

<b>Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Девушки)</b>					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 26с–1балл 26 с – 2 балла менее 26с–3балла	более 25с–1балл 25 с – 2 балла менее 25с–3балла	более 24с–1балл 24 с – 2 балла менее 24с–3балла	более 23с–1балл 23 с – 2 балла менее 23с–3балла	более 22с–1балл 22 с – 2 балла менее 22с–3балла
Бросок мяча в стенку и прием	менее 20раз–1балл 20раз – 2 балла	менее 22раз–1балл 23раз – 2 балла	менее 25раз–1балл 25раз – 2 балла	менее 27раз–1балл 27раз – 2 балла	менее 30раз–1балл 30раз – 2 балла

с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	более 20раз–3балла	более 23раз–3балла	более 25раз–3балла	более 27раз–3балла	более 30раз–3балла
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 9м–1балл 9м – 2 балла более 9м–3балла	менее 11м–1балл 11м – 2 балла более 11м–3балла	менее 13м–1балл 13м – 2 балла более 13м–3балла	менее 15м–1балл 15м – 2 балла более 15м–3балла	менее 18м–1балл 18м – 2 балла более 18м–3балла
<b>Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Юноши)</b>					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 19с–1балл 19 с – 2 балла менее 19с–3балла	более 18с–1балл 18 с – 2 балла менее 18с–3балла	более 17с–1балл 17 с – 2 балла менее 17с–3балла	более 16с–1балл 16 с – 2 балла менее 16с–3балла	более 15с–1балл 15с – 2 балла менее 15с–3балла
Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	менее 26раз–1балл 26раз – 2 балла более 26раз–3балла	менее 28раз–1балл 28раз – 2 балла более 28раз–3балла	менее 31раз–1балл 31раз – 2 балла более 31раз–3балла	менее 35раз–1балл 35раз – 2 балла более 35раз–3балла	менее 38раз–1балл 38раз – 2 балла более 38раз–3балла
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 11м–1балл 11м – 2 балла более 11м–3балла	менее 13м–1балл 13м – 2 балла более 13м–3балла	менее 15м–1балл 15м – 2 балла более 15м–3балла	менее 18м–1балл 18м – 2 балла более 18м–3балла	менее 22м–1балл 22м – 2 балла более 22м–3балла

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с) более 7,5с – 1 балл 7,5с – 2 балла менее 7,5с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с) более 8,0с – 1 балл 8,0с – 2 балла менее 8,0с – 3 балла
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз) менее 13 раз – 1 балл 13 раз – 2 балла более 13 раз – 3 балла	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) менее 25 раз – 1 балл 25 раз – 2 балла более 25 раз – 3 балла
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см) менее 220см – 1 балл 220см – 2 балла более 220см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 205 см) менее 205см – 1 балл 205см – 2 балла более 205см – 3 балла
	Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м) менее 4,5м – 1 балл 4,5м – 2 балла более 4,5м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м) менее 3м – 1 балл 3м – 2 балла более 3м – 3 балла
Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с) более 59,5 с – 1 балл 59,5 с – 2 балла менее 59,5 с – 3 балла	Плавание 100 м (не более 1 мин 29 с) более 1 мин 29 с – 1 балл 1 мин 29 с – 2 балла менее 1 мин 29 с – 3 балла

	<p>Плавание 400 м (не более 4 мин 55 с) более 4 мин 55 с – 1 балл 4 мин 55 с – 2 балла менее 4 мин 55 с – 3 балла</p>	<p>Плавание 400 м (не более 5 мин 20 с) более 5 мин 20 с – 1 балл 5 мин 20 с – 2 балла менее 5 мин 20 с – 3 балла</p>
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы по технико-тактической подготовке  
для зачисления (перевода) в группы на этапы совершенствования  
спортивного мастерства (Девушки)**

Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 22с–1балл 22 с – 2 балла менее 22с–3балла
Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	менее 30раз–1балл 30раз – 2 балла более 30раз–3балла
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 18м–1балл 18м – 2 балла более 18м–3балла

**Нормативы по технико-тактической подготовке  
для зачисления (перевода) в группы на этапы совершенствования  
спортивного мастерства (Юноши)**

Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах)	более 15с–1балл 15с – 2 балла менее 15с–3балла
Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз)	менее 38раз–1балл 38раз – 2 балла более 38раз–3балла
Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах)	менее 22м–1балл 22м – 2 балла более 22м–3балла

По результатам сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке спортсмены переводятся или зачисляются на этапы спортивной подготовки. В случае если количество спортсменов успешно сдавших нормативы превышает максимальное количество мест в группе, то предпочтение отдается спортсменам, набравшим наибольшее количество баллов.

Для определения уровня общей физической и специальной физической подготовленности ватерполистов используются следующие упражнения:

Бег на 30 м, выполняется на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта.

Подтягивание на перекладине – выполняется из вися хватом сверху. В исходном положении руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый,

коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

#### Челночный бег 3 x 10 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

#### Бросок набивного мяча

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

Плавание 50м. Старт с тумбочки. Фиксируется время.

Плавание 100м. Старт с тумбочки. Фиксируется время.

Плавание 400м. Старт с тумбочки. Фиксируется время.

#### Метание теннисного мяча.

*Оборудование:* теннисный мяч, мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 50 метров. Испытуемый встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы одной рукой вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

*Техническая подготовленность:*

#### Ведение мяча 25м.

*Оборудование:* ватерпольный мяч, секундомер.

Испытуемый по сигналу стартует из безопорного положения с мячом и преодолевает 25-метровый отрезок с ведением мяча. Фиксируется время.

#### Бросок мяча в стену с расстояния 2 м.

*Оборудование:* ватерпольный мяч, секундомер.

Исходное положение – стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, носки ног на линии броска. Количество раз за 30 секунд.

### Основной бросок с места в воде.

Испытуемый должен как можно дальше бросить мяч. Упражнение выполняется в ограниченном двумя натянутыми дорожками пространстве, ширина которого 2,5м. Бросок мяча, не вписавшийся в «коридор», не засчитывается. Фиксируется дальность броска.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей,  
специальной физической, технико-тактической подготовки лиц,  
проходящих спортивную подготовку,  
методические указания по организации тестирования  
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	<b>Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)</b> менее 3,8м – 1 балл 3,8м – 2 балла более 3,8м – 3 балла	<b>Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)</b> менее 3,3м – 1 балл 3,3м – 2 балла более 3,3м – 3 балла
	<b>Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)</b> более 10с – 1 балл 10с – 2 балла менее 10с – 3 балла	<b>Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)</b> более 10,5с – 1 балл 10,5с – 2 балла менее 10,5с – 3 балла
Гибкость	<b>Выкрут прямых рук вперед-назад</b> на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	<b>Выкрут прямых рук вперед-назад</b> на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла
	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении</b> до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	<b>Наклон вперед, стоя на возвышении</b> до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла



**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА**  
**(ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
 2-го, 3-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	2 год		3 год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9 м) менее 3,9м – 1 балл 3,9м – 2 балла более 3,9м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,4 м) менее 3,4м – 1 балл 3,4м – 2 балла более 3,4м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9 м) менее 3,9м – 1 балл 3,9м – 2 балла более 3,9м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,4 м) менее 3,4м – 1 балл 3,4м – 2 балла более 3,4м – 3 балла
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с) более 9,9с – 1 балл 9,9с – 2 балла менее 9,9с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) более 10,4с – 1 балл 10,4с – 2 балла менее 10,4с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с) более 9,7с – 1 балл 9,7с – 2 балла менее 9,7с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с) более 10,2с – 1 балл 10,2с – 2 балла менее 10,2с – 3 балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла
	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В**  
**ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**  
 1-года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,0 м) менее 4,0м – 1 балл 4,0м – 2 балла более 4,0м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) менее 3,5м – 1 балл 3,5м – 2 балла более 3,5м – 3 балла



	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

<b>Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Девушки, Юноши)</b>					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
200 м комплексное плавание (Техника плавания, стартов и поворотов)	Max – 20 баллов Min – 0 баллов	Max – 20 баллов Min – 0 баллов	Max – 20 баллов Min – 0 баллов	Max – 20 баллов Min – 0 баллов	Max – 20 баллов Min – 0 баллов

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м) менее 5,3м – 1 балл 5,3м – 2 балла более 5,3м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,5 м) менее 4,5м – 1 балл 4,5м – 2 балла более 4,5м – 3 балла
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) более 9,5с – 1 балл 9,5с – 2 балла менее 9,5с – 3 балла	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) более 10,0с – 1 балл 10,0с – 2 балла менее 10,0с – 3 балла
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см) менее 170см – 1 балл 170см – 2 балла более 170см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 155 см) менее 155см – 1 балл 155см – 2 балла более 155см – 3 балла
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) менее 6 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла более 6 раз – 3 балла	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) менее 4 раз – 1 балл 4 раза – 2 балла более 4 раз – 3 балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) более 45см – 1 балл 45см – 2 балла менее 45см – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) более 60см – 1 балл 60см – 2 балла менее 60см – 3 балла
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

<b>Нормативы по технико-тактической подготовке</b> для зачисления (перевода) в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (Девушки, Юноши)					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
200 м комплексное плавание (Техника плавания, стартов и поворотов)	Мах – 20 баллов Min – 0 баллов	Мах – 20 баллов Min – 0 баллов	Мах – 20 баллов Min – 0 баллов	Мах – 20 баллов Min – 0 баллов	Мах – 20 баллов Min – 0 баллов

По результатам сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке спортсмены переводятся или зачисляются на этапы спортивной подготовки. В случае если количество спортсменов успешно сдавших нормативы превышает максимальное количество мест в группе, то предпочтение отдается спортсменам, набравшим наибольшее количество баллов.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

#### Челночный бег 3 x 10 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

#### Наклон вперед, стоя на возвышении

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

### Бросок набивного мяча

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

### Выкрут прямых рук вперёд – назад.

*Оборудование:* гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд-назад, держа в руках гимнастическую палку. Даются три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

*Техническая (плавательная) подготовленность:*

Методика присвоения оценки: Комиссия утвержденная приказом директора ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» визуально оценивает правильность прохождения дистанции, за каждую ошибку совершенную спортсменом от максимальной оценки снимается один бал.

## **5. Документация промежуточной и итоговой аттестации**

5.1. Результаты промежуточной и итоговой аттестации отражаются в протоколе.

5.2. Протокол подписывается всеми членами аттестационной комиссии и тренером группы, проходящей аттестацию.