**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания» объявляет набор мальчиков и девочек в спортивно – оздоровительные группы на 2022 год.

Адрес местонахождения: Краснодарский край, г.Туапсе, ул.Сочинская 48-а, бассейн

Тел / факс (8) (86167) 5-94-58

Количество бюджетных мест для **спортивно - оздоровительной работы** – **80 мест**.

Количество бюджетных мест для зачисления спортсменов на различные **этапы спортивной подготовки** – **64** **места**, из них:

Группа НП-1(плавание) – 40 мест

Группа НП-1 (водное поло)- 10 мест

Группа НП-2(водное поло) – 8 мест

Группа НП-2 (плавание) – 1 место

Группа Т-2 (плавание) – 4 мест

Группа Т-4 (плавание) – 1 место

**Прием документов:**

Ежедневно с 09.00 до 18.00 в период с 15 ноября 2021 г. по 15 декабря 2021 г.

**В случае, если количество поданных документов на поступление в группы будет превышать утвержденное количество бюджетных мест, зачисление в бюджетные группы будет осуществляться по итогам сдачи нормативов по общей физической подготовке (контрольные упражнения (тесты) указаны в приложении №4).**

**Прием нормативов:**

* Ежедневно 16 – 17 декабря 2021г. с 09.30 до 17.30 - для зачисления спортсменов на различные этапы спортивной подготовки (место проведения приема нормативов - ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»);
* Ежедневно 20– 21 декабря 2021г. с 09.30 до 17.30 - для зачисления лиц в спортивно-оздоровительные группы (место проведения приема нормативов - ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»
* 22 декабря – резервный день (место принятия нормативов ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»).

**График работы апелляционной комиссии:**

Ежедневно с 09.30мин. до 17.30 в период с 23 по 24 декабря 2021 г.

**Документы необходимые для подачи в приемную комиссию указаны ниже в Приложении 1,2,3 настоящего объявления.**

**Приложение 1**

**Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края**

**«Спортивная школа водного поло и плавания»**

|  |
| --- |
| место дляфотографии |

Директору ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»

В.П. Мавриди

от

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО полностью)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проживающего(ей) по адресу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***З А Я В Л Е Н И Е***

Прошу Вас принять моего ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО полностью)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года рождения,

 число месяц год

место рождения поступающего: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

сведения о гражданстве поступающего (при наличии): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» на отделение:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учёбы поступающего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс (группа) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ДОУ, СОШ и др.)

Адрес места жительства поступающего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование населенного пункта)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(название улицы, номер дома, номер квартиры)

Свидетельство о рождении (паспорт) серия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Страховой медицинский полис серия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РОДИТЕЛИ (законные представители поступающего):**

Ф.И.О. отца \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы, должность, номер телефона (рабочий, сотовый) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. матери \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы, должность, номер телефона (рабочий, сотовый) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С Уставом и Правилами внутреннего распорядка ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» ознакомлен(а).

Даю своё согласие на обработку персональных данных своих и моего ребёнка, а также на его(её) участие в процедуре индивидуального отбора для зачисления в учреждение.

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

(подпись) (расшифровка подписи)

Дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**Приложение 2**

**Документы прилагаемые к заявлению:**

* Копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
* Копия страхового полиса обязательного медицинского страхования граждан;
* Заключение дерматолога о возможности посещать бассейн;
* СЭС – обследование на энтеробиоз (анализ на я/глист)
* Справка от педиатра (терапевта) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки (**в справке должно быть прописано: занятия в секции плавания (или водного поло) разрешено**);
* Фотография поступающего (формат 3х4 без уголка, цветная, 2 шт.: одна фотография приклеивается на заявление, вторая фотография к заявлению прилагается).

Документы с заявлением сдаются родителями (законными представителями) поступающего в учебную часть ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» в файле.

**Приложение 3**



**Приложение 4**

**ВОДНОЕ ПОЛО**

НОРМАТИВЫ

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

1-го года спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,7 с)более 5,7 с – 1 балл5,7 с – 2 балламенее 5,7 с – 3 балла | Бег на 30 м(не более 5,8 с)более 5,8 с – 1 балл5,8 с – 2 балламенее 5,8 с – 3 балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)менее 4 раз – 1 балл4 раза – 2 баллаболее 4 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)менее 8 раз – 1 балл8 раз – 2 баллаболее 8 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовыекачества | Метание теннисного мяча(не менее 20 м)менее 20м – 1 балл20м – 2 баллаболее 20м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 15 м)менее 15м – 1 балл15м – 2 баллаболее 15м – 3 балла |
| Прыжок в длину с места(не менее 160 см)менее 160см – 1 балл160см – 2 баллаболее 160см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 150 см)менее 150см – 1 балл150см – 2 баллаболее 150см – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 50 м (не более 3 мин)более 3 мин – 1 балл3 мин – 2 балламенее 3 мин – 3 балла | Плавание 50 м (не более 4 мин)более 4 мин – 1 балл4 мин – 2 балламенее 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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 2 год | 3 год |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,6 с)более 5,6 с – 1 балл5,6 с – 2 балламенее 5,6 с – 3 балла | Бег на 30 м(не более 5,7 с)более 5,7 с – 1 балл5,7 с – 2 балламенее 5,7 с – 3 балла | Бег на 30 м(не более 5,5 с)более 5,5 с – 1 балл5,5 с – 2 балламенее 5,5 с – 3 балла | Бег на 30 м(не более 5,6 с)более 5,6 с – 1 балл5,6 с – 2 балламенее 5,6 с – 3 балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)менее 5 раз – 1 балл5 раз – 2 баллаболее 5 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)менее 10 раз – 1 балл10 раз – 2 баллаболее 10 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)менее 6 раз – 1 балл6 раз – 2 баллаболее 6 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)менее 12 раз – 1 балл12 раз – 2 баллаболее 12 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовые качества | Метание теннисного мяча(не менее 23 м)менее 23м – 1 балл23м – 2 баллаболее 23м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 17 м)менее 17м – 1 балл17м – 2 баллаболее 17м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 26 м)менее 26м – 1 балл26м – 2 баллаболее 26м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 19 м)менее 19м – 1 балл19м – 2 баллаболее 19м – 3 балла |
| Прыжок в длину с места(не менее 164 см)менее 164см – 1 балл164см – 2 баллаболее 164см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 154 см)менее 154см – 1 балл154см – 2 баллаболее 154см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 168 см)менее 168см – 1 балл168см – 2 баллаболее 168см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 158 см)менее 158см – 1 балл158см – 2 баллаболее 158см – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 2 мин)более 2 мин – 1 балл2 мин – 2 балламенее 2 мин – 3 балла | Плавание 100 м (не более 2мин 30 с)более 2мин 30с– 1 балл2мин 30с – 2 балламенее 2мин 30с –3 балла | Плавание 100 м (не более 1мин 40с)более 1мин 40с – 1 балл1мин 40с – 2 балламенее 1мин 40с –3 балла | Плавание 100 м (не более 2 мин)более 2 мин – 1 балл2 мин – 2 балламенее 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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,3 с)более 5,3 с – 1 балл5,3 с – 2 балламенее 5,3 с – 3 балла | Бег на 30 м(не более 5,6 с)более 5,6 с – 1 балл5,6 с – 2 балламенее 5,6 с – 3 балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)менее 8 раз – 1 балл8 раз – 2 баллаболее 8 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)менее 14 раз – 1 балл14 раз – 2 баллаболее 14 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 170 см)менее 170см – 1 балл170см – 2 баллаболее 170см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 160 см)менее 160см – 1 балл160см – 2 баллаболее 160см – 3 балла |
| Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м)менее 4м – 1 балл4м – 2 баллаболее 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см)менее 3м50см – 1 балл3м50см – 2 баллаболее 3м50см – 3 балла |
| Метание теннисного мяча(не менее 30 м)менее 30м – 1 балл30м – 2 баллаболее 30м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 21 м)менее 21м – 1 балл21м – 2 баллаболее 21м – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с)более 4 мин 30 с – 1 балл4 мин 30 с – 2 балламенее 4 мин 30 с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 5 мин)более 5 мин – 1 балл5 мин – 2 балламенее 5 мин – 3 балла |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,3 с)более 5,3 с –1балл5,3 с – 2 балламенее 5,3с–3балла | Бег на 30 м(не более 5,6 с)более 5,6 с–1 балл5,6 с – 2 балламенее 5,6с–3балла | Бег на 30 м(не более 5,2 с)более 5,2 с –1балл5,2 с – 2 балламенее 5,2с–3балла | Бег на 30 м(не более 5,5 с)более 5,5с–1 балл5,5 с – 2 балламенее 5,5с–3балла | Бег на 30 м(не более 5,2 с)более 5,2 с –1балл5,2 с – 2 балламенее 5,2с–3балла | Бег на 30 м(не более 5,5 с)более 5,5с–1 балл5,5 с – 2 балламенее 5,5с–3балла | Бег на 30 м(не более 5,2 с)более 5,2 с –1балл5,2 с – 2 балламенее 5,2с–3балла | Бег на 30 м(не более 5,5 с)более 5,5с–1 балл5,5 с – 2 балламенее 5,5с–3балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)менее 9 раз–1балл9 раз – 2 баллаболее 9 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)менее 16 раз – 1 балл16 раз – 2 баллаболее 16 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)менее 10 раз–1балл10раз – 2 баллаболее 10 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)менее 18 раз – 1 балл18 раз – 2 баллаболее 18 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)менее 11 раз–1балл11раз – 2 баллаболее 11 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)менее 20 раз – 1 балл20 раз – 2 баллаболее 20 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)менее 12 раз–1балл12 раз – 2 баллаболее 12 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)менее 22 раз – 1 балл22 раза – 2 баллаболее 22 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 180 см)менее 180см – 1 балл180см – 2 баллаболее 180см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 170 см)менее 170см – 1 балл170см – 2 баллаболее 170см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 190 см)менее 190см – 1 балл190см – 2 баллаболее 190см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 180 см)менее 180см – 1 балл180см – 2 баллаболее 180см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 200 см)менее 200см – 1 балл200см – 2 баллаболее 200см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 190 см)менее 190см – 1 балл160см – 2 баллаболее 190см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 210 см)менее 210см – 1 балл210см – 2 баллаболее 210см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 200 см)менее 200см – 1 балл200см – 2 баллаболее 200см – 3 балла |
| Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м)менее 4м – 1 балл4м – 2 баллаболее 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см)менее 3м50см – 1 балл3м50см – 2 баллаболее 3м50см – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м)менее 4м – 1 балл4м – 2 баллаболее 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см)менее 3м50см – 1 балл3м50см – 2 баллаболее 3м50см – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м)менее 4м – 1 балл4м – 2 баллаболее 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см)менее 3м50см – 1 балл3м50см – 2 баллаболее 3м50см – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м)менее 4м – 1 балл4м – 2 баллаболее 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см)менее 3м50 и см – 1 балл3м50см – 2 баллаболее 3м50см – 3 балла |
| Метание теннисного мяча(не менее 32 м)менее 32 – 1 балл32м – 2 баллаболее 32м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 23 м)менее 23м – 1 балл23м – 2 баллаболее 23м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 34 м)менее 34м – 1 балл34м – 2 баллаболее 34м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 25 м)менее 25м – 1 балл25м – 2 баллаболее 25м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 36 м)менее 36м – 1 балл36м – 2 баллаболее 36м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 27 м)менее 27м – 1 балл27м – 2 баллаболее 27м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 36 м)менее 36м – 1 балл36м – 2 баллаболее 36м – 3 балла | Метание теннисного мяча(не менее 27 м)менее 27м – 1 балл27м – 2 баллаболее 27м – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 300 м (не более 4 мин 20 с)более 4 мин 20 с – 1 балл4 мин 20 с – 2 балламенее 4 мин 20 с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 4 мин 50 с)более 4 мин 50с – 1 балл4 мин 50с – 2 балламенее 4 мин 50с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 4 мин 10 с)более 4 мин 10 с – 1 балл4 мин 10 с – 2 балламенее 4 мин 10 с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 4 мин 40 с)более 4 мин 40с – 1 балл4 мин 40с – 2 балламенее 4 мин 40с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 4 мин 00 с)более 4 мин 00 с – 1 балл4 мин 00 с – 2 балламенее 4 мин 00 с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с)более 4 мин 30с – 1 балл4 мин 30с – 2 балламенее 4 мин 30с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 3 мин 50 с)более 3 мин 50 с – 1 балл3 мин 50 с – 2 балламенее 3 мин 50 с – 3 балла | Плавание 300 м (не более 4 мин 20 с)более 4 мин 20с – 1 балл4 мин 20с – 2 балламенее 4 мин 20с – 3 балла |
| Техническое мастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма |

|  |
| --- |
| **Нормативы по технико-тактической подготовке** **для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа** **(этапа спортивной специализации) (**Девушки) 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год  |
| Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах) | более 26с–1балл26 с – 2 балламенее 26с–3балла | более 25с–1балл25 с – 2 балламенее 25с–3балла | более 24с–1балл24 с – 2 балламенее 24с–3балла | более 23с–1балл23 с – 2 балламенее 23с–3балла | более 22с–1балл22 с – 2 балламенее 22с–3балла |
| Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз) | менее 20раз–1балл20раз – 2 баллаболее 20раз–3балла | менее 22раз–1балл23раз – 2 балла более 23раз–3балла | менее 25раз–1балл25раз – 2 балла более 25раз–3балла | менее 27раз–1балл27раз – 2 балла более 27раз–3балла | менее 30раз–1балл30раз – 2 балла более 30раз–3балла |
| Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах) | менее 9м–1балл9м – 2 баллаболее 9м–3балла | менее 11м–1балл 11м – 2 балла более 11м–3балла | менее 13м–1балл13м – 2 балла более 13м–3балла | менее 15м–1балл15м – 2 балла более 15м–3балла | менее 18м–1балл18м – 2 балла более 18м–3балла |
| **Нормативы по технико-тактической подготовке** **для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа** **(этапа спортивной специализации) (**Юноши) 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год |
| Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах) | более 19с–1балл19 с – 2 балламенее 19с–3балла | более 18с–1балл18 с – 2 балламенее 18с–3балла | более 17с–1балл17 с – 2 балламенее 17с–3балла | более 16с–1балл16 с – 2 балламенее 16с–3балла | более 15с–1балл15с – 2 балламенее 15с–3балла |
| Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз) | менее 26раз–1балл26раз – 2 баллаболее 26раз–3балла | менее 28раз–1балл28раз – 2 балла более 28раз–3балла | менее 31раз–1балл31раз – 2 балла более 31раз–3балла | менее 35раз–1балл35раз – 2 балла более 35раз–3балла | менее 38раз–1балл38раз – 2 балла более 38раз–3балла |
| Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах) | менее 11м–1балл11м – 2 баллаболее 11м–3балла | менее 13м–1балл 13м – 2 балла более 13м–3балла | менее 15м–1балл15м – 2 балла более 15м–3балла | менее 18м–1балл18м – 2 балла более 18м–3балла | менее 22м–1балл22м – 2 балла более 22м–3балла |

**ПЛАВАНИЕ**

НОРМАТИВЫ

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

1-го года спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовыекачества | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,8 м)менее 3,8м – 1 балл3,8м – 2 баллаболее 3,8м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,3 м)менее 3,3м – 1 балл3,3м – 2 баллаболее 3,3м – 3 балла |
| Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,0 с)более 10с – 1 балл10с – 2 балламенее 10с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,5 с)более 10,5с – 1 балл10,5с – 2 балламенее 10,5с – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже 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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 2 год | 3 год |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовыекачества | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,9 м)менее 3,9м – 1 балл3,9м – 2 баллаболее 3,9м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,4 м)менее 3,4м – 1 балл3,4м – 2 баллаболее 3,4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,9 м)менее 3,9м – 1 балл3,9м – 2 баллаболее 3,9м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,4 м)менее 3,4м – 1 балл3,4м – 2 баллаболее 3,4м–3 балла |
| Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,9 с)более 9,9с – 1 балл9,9с – 2 балламенее 9,9с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,4 с)более 10,4с – 1 балл10,4с – 2 балламенее 10,4с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,7 с)более 9,7с – 1 балл9,7с – 2 балламенее 9,7с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,2 с)более 10,2с– 1 балл10,2с – 2 балламенее 10,2с–3балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук вперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук вперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук вперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя на возвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже 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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|  Юноши  |  Девушки  |
| Скоростно-силовыекачества | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,0 м)менее 4,0м – 1 балл4,0м – 2 баллаболее 4,0м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,5 м)менее 3,5м – 1 балл3,5м – 2 баллаболее 3,5м – 3 балла |
| Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,5 с)более 9,5с – 1 балл9,5с – 2 балламенее 9,5с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,0 с)более 10,0с – 1 балл10,0с – 2 балламенее 10,0с – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 60 см)более 60см – 1 балл60см – 2 балламенее 60см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 60 см)более 60см – 1 балл60см – 2 балламенее 60см – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовыекачества | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,2 м)менее 4,2м – 1 балл4,2м – 2 баллаболее 4,2м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,7 м)менее 3,7м – 1 балл3,7м – 2 баллаболее 3,7м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,4 м)менее 4,4м – 1 балл4,4м – 2 баллаболее 4,4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,9 м)менее 3,9м – 1 балл3,9м – 2 баллаболее 3,9м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,6 м)менее 4,6м – 1 балл4,6м – 2 баллаболее 4,6м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 4,0 м)менее 4,0м – 1 балл4,0м – 2 баллаболее 4,0м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,8 м)менее 4,8м – 1 балл4,8м – 2 баллаболее 4,8м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 4,2 м)менее 4,2м – 1 балл4,2м – 2 баллаболее 4,2м – 3 балла |
| Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,5 с)более 9,5с – 1 балл9,5с – 2 балламенее 9,5с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,0 с)более 10,0с – 1 балл10,0с – 2 балламенее 10,0с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,5 с)более 9,5с – 1 балл9,5с – 2 балламенее 9,5с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,0 с)более 10,0с – 1 балл10,0с – 2 балламенее 10,0с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,5 с)более 9,5с – 1 балл9,5с – 2 балламенее 9,5с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,0 с)более 10,0с – 1 балл10,0с – 2 балламенее 10,0с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,5 с)более 9,5с – 1 балл9,5с – 2 балламенее 9,5с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,0 с)более 10,0с – 1 балл10,0с – 2 балламенее 10,0с – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 58 см)более 58см – 1 балл58см – 2 балламенее 58см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 60 см)более 60см – 1 балл60см – 2 балламенее 60см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 57 см)более 57см – 1 балл57см – 2 балламенее 57см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 60 см)более 60см – 1 балл60см – 2 балламенее 60см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 56 см)более 56см – 1 балл56см – 2 балламенее 56см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 60 см)более 60см – 1 балл60см – 2 балламенее 60см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 55 см)более 55см – 1 балл55см – 2 балламенее 55см – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назад(ширина хватане более 60 см)более 60см – 1 балл60см – 2 балламенее 60см – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма |

|  |
| --- |
| **Нормативы по технико-тактической подготовке** **для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа** **(этапа спортивной специализации) (Девушки, Юноши**) 1 год 2 год 3 год 4 год 5 год |
| 200 м комплексное плавание (Техника плавания, стартов и поворотов)  | Max – 20 баловMin – 0 балов | Max – 20 баловMin – 0 балов | Max – 20 баловMin – 0 балов | Max – 20 баловMin – 0 балов | Max – 20 баловMin – 0 балов |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,0 с)более 10с – 1 балл10с – 2 балламенее 10с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м(не более 10,5 с)более 10,5с – 1 балл10,5с – 2 балламенее 10,5с – 3 балла |
| Скоростно-силовыекачества | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,8 м)менее 3,8м – 1 балл3,8м – 2 баллаболее 3,8м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,3 м)менее 3,3м – 1 балл3,3м – 2 баллаболее 3,3м – 3 балла |
| Прыжок в длину с места(не менее 160 см)менее 110см – 1 балл110см – 2 баллаболее 110см – 3 балла | Прыжок в длину с места(не менее 100 см)менее 100см – 1 балл100см – 2 баллаболее 100см – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых руквперед-назадна 2 кулака шире длины плеч – 1 баллна ширине плеч – 2 баллана 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя навозвышениидо уровня стопы – 1 баллниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балланиже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |