

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа №18»
городского округа г. Уфа Республики Башкортостан
(МБУ ДО СШ №18)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18

Р.Р. Изикаева

Приказ № 00 18

от «30» мая 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке приема (сдачи) контрольно-переводных нормативов и
порядке перевода обучающихся на следующие этапы подготовки

г. Уфа 2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение по приему (сдаче) контрольно-переводных нормативов на каждом этапе МБУ ДО СШ № 18 ГО г. Уфа (далее Учреждение) представляет порядок перевода обучающихся на следующий год подготовки.

1.2. Положение распространяется на всех обучающихся школы.

1.3. Для приема контрольно-переводных нормативов создается комиссия в составе не менее трех человек. Состав комиссии утверждается директором школы. Срок полномочий комиссии составляет один год. Комиссия готовит проекты контрольно-переводных нормативов и графики приема (сдачи) нормативов, которые далее передаются на рассмотрение и утверждение директору школы.

1.4. Уровень контрольно-переводных нормативов не может быть ниже утвержденных требований Федеральных стандартов спортивной подготовки и Программ спортивной подготовки реализуемых в Учреждении. Данное положение разработано в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки (утверждены Приказами Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004, от 03 октября 2022г. №795, от 28 ноября 2022г.) и регламентирует контрольно-переводные нормативы (Приложения 1-3).

1.5. Функции комиссии:

- организует и координирует работу по подготовке и проведению приема контрольно-переводных нормативов у обучающихся;
- осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения приема контрольно-переводных нормативов;
- осуществляет контроль и несет ответственность за объективность приёма контрольно-переводных нормативов у обучающихся;
- визирует результаты приема контрольно-переводных нормативов;
- по итогам приема контрольно-переводных нормативов вносит свои предложения директору Учреждения по списку обучающихся для перевода на следующий год подготовки;

1.6. Контрольно-переводные нормативы включают в себя нормативы по:

- общефизической подготовке;
- специальной физической подготовке;
- технической подготовке;
- спортивной квалификации.

2. ПОРЯДОК ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

- 2.1. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется согласно утвержденного графика в соответствии с требованиями.
- 2.2. К приему контрольно-переводных нормативов по решению руководства Учреждения могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.
- 2.3. Прием-сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для осуществления перевода обучающихся может быть организован в рамках групповых занятий согласно действующему расписанию или на внутришкольных соревнованиях, на выбор (по решению комиссии).
- 2.4. Нормативы по спортивной квалификации учитываются комиссией по результату обучающегося показанного на официальных соревнованиях.
- 2.5. Для групп начальной подготовки первого года обучения результат оценивается по принципу зачет-незачет.

3. УСЛОВИЯ ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ

- 3.1. Перевод обучающихся на очередной год подготовки осуществляется приказом директора Учреждения на основании рекомендаций комиссии, согласно результатам приема (сдачи) контрольно-переводных нормативов и выполнения разрядов, соответствующих этапу и году спортивной подготовки, при условии положительного заключения врача о допуске к занятиям спортивным плаванием. В случае, если обучающийся, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап подготовки.
- 3.2. Перевод (зачисление) в группы спортивного совершенствования происходит из числа обучающихся в учебно-тренировочных группах по результатам контрольно-переводных нормативов, выполнивших (подтвердивших) норматив кандидат в мастера спорта России, при условии выполнения требований, указанных в приложениях.
- 3.3. Перевод (зачисление) в группы высшего спортивного мастерства происходит из числа обучающихся в группах спортивного совершенствования по результатам контрольных испытаний, выполнивших (подтвердивших) норматив мастер спорта России, при условии выполнения требований, указанных в приложениях.
- 3.4. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллекта) вводятся специальные нормативы ОФП, СФП и ТПП.
- 3.5. По ходатайству тренера-преподавателя (Приложение № 4) обучающиеся, занявшие призовые места на официальных соревнованиях уровня не ниже Приволжского федерального округа (по адаптивным видам спорта не ниже чемпионатов, кубков и первенств России) могут освобождаться от сдачи контрольно-переводных нормативов.

3.6. При переводе обучающихся на следующий этап решающими факторами являются:

- а) выполнение контрольно-переводных нормативов (ОФП, СФП, ТП);
- б) выполнение разряда, соответствующего возрасту и году обучения;
- в) положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях);
- г) медицинского заключения о допуске к занятиям спортом.

3.7. Содержание контрольно-переводных нормативов, с целью формирования групп в зависимости от имеющегося бюджета, может пересматриваться на педагогическом совете школы, не ухудшая требований Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки и Программ спортивной подготовки по плаванию.

3.8. Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в ведомости (Приложение № 5) за подписью членов комиссии, проводивших прием контрольно-переводных нормативов и тренера-преподавателя. Ведомости приема (сдачи) контрольно-переводных нормативов хранятся в архиве Учреждения согласно срокам номенклатуры дел.

3.9. Обучающиеся, поступающие в Учреждение, сдают контрольно-переводные нормативы на общих основаниях, по результатам которых комиссия принимает решение о целесообразности их зачисления в Учреждение, которое направляется на рассмотрение директору Учреждения для принятия решения.

3.10. Обучающиеся, не участвовавшие в сдаче контрольно-переводных нормативов в текущем году в установленные сроки по объективным причинам (болезнь и т.п.), могут сдать контрольно-переводные нормативы перед началом тренировочного сезона, не позднее 25 августа.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы первого года обучения на этап начальной подготовки по
виду спорта «плавание» (7 -9 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег на 30 м, (с.) не более	6,9	7,1
И.П.- стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	3,5	3
Челночный бег 3 x 10 м (с.) с высокого старта не более	10,1	10,6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см не менее	+1	+3
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 50 см (раз) не менее	1	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	7	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), не менее	110	105
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения, м	6м	6м
Плавание 50м по выбору (оценка техники):	+/-	+/-
а) 25 м с помощью одних ног,	+/-	+/-
б) 25 м в полной координации	+/-	+/-
100 комплексное плавание	Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)	
Техническая и плавательная подготовка	400 м - проплывание	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП, СФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по СФП и ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы второго года обучения на этап начальной
подготовки по виду спорта «плавание» (8-10 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общеперифическая и специально-физическая подготовка		
И.П.- стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	4	3,5
Бег на 30 м, (с.) не более	6,5	6,8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см не менее	+4	+5
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее	10	5
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 50 см (раз), не менее	3	
Челночный бег 3x10м с высокого старта (с) не более	9,8	10,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), не менее	120	110
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения, м	6м	6м
Плавание 50м по выбору (оценка техники): а) 25 м с помощью одних ног, б) 25 м в полной координации	+/- +/-	+/- +/-
100 комплексное плавание	Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)	
Техническая и плавательная подготовка	400 м - проплавание	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП, СФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по СФП и ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы первого года обучения учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (9-11 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, (с)	9,0	9,1	9,2	9,3	9,2	9,3	9,4	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	150	145	140	145	140	135	130
Бег на 1000 м, не более	5,2	5,3	5,4	5,5	5,9	6,0	6,1	6,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	16	15	14	13	10	9	8	7
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 60 см (раз), не менее	3							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+8	+7	+6	+4	+10	+9	+6	+5
И.П.- стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	5	4,75	4,5	4	3,85	3,8	3,65	3,5
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	7,8	7,4	7,2	7,0	8,6	8,4	8,2	8,0
100м комплексное плавание	Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Техническая и плавательная подготовка	400 м вольный стиль - проплывание							
Показан результат, соответствующий спортивному разряду на избранной дистанции	1-юн							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы второго года обучения учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (10-12 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, (с)	8,9	9,0	9,1	9,3	9,1	9,2	9,3	9,5
Бег на 1000 м. не более (мин):	5,30	5,40	5,45	5,50	6,00	6,10	6,15	6,20
И.П.- стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	5,5	5,0	4,5	4,0	4,2	4,0	3,8	3,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), не менее	160	155	150	140	150	145	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	16	15	14	13	10	9	8	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее	+8	+7	+6	+4	+9	+8	+7	+5
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 60 см (раз), не менее					3			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	9,0	8,5	8,0	7,0	10,0	9,5	9,0	8,0
Техническая и плавательная подготовка	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	+8	+7	+6	1 юн-III		+5	+4	+3

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы четвертого года обучения учебно-
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «плавание»
(12-14 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, (с)	8,7	8,8	8,9	9,3	8,9	9,0	9,1	9,5
Бег на 1000 м. не более (мин):	5,30	5,40	5,45	5,50	6,00	6,10	6,15	6,20
И.П.- стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	5,7	5,5	5,0	4,0	4,4	4,2	4,0	3,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	175	170	140	170	165	160	130
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	5	4	3	2				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	19	17	15	13	12	11	10	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+10	+8	+6	+4	+10	+8	+7	+5
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 60 см (раз), не менее	5,7	5,5	5,0	4,0	4,4	4,2	4,0	3,5
3								
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	10,0	9,5	9,0	7,0	10,0	9,5	9,0	8,0
Время скольжения, 9 м	7,0 с (+/-)							
Техническая и плавательная подготовка	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	I- II							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы пятого года обучения учебно-тренировочного
этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «плавание»(13-15 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, (с)	8,7	8,8	8,9	9,3	8,9	9,0	9,1	9,5
Бег на 1000 м. не более (мин):	5,30	5,40	5,45	5,50	6,00	6,10	6,15	6,20
И.П.- стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	5,7	5,5	5,0	4,0	4,4	4,2	4,0	3,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	175	170	140	170	165	160	130
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6	5	4	3				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	28	23	18	13	12	11	10	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+10	+8	+6	+4	+10	+8	+7	+5
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 60 см (раз), не менее	5,30	5,40	5,45	5,50	6,00	6,10	6,15	6,20
	5,7	5,5	5,0	4,0	4,4	4,2	4,0	3,5
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	10,0	9,5	9,0	7,0	10,0	9,5	9,0	8,0
Время скольжения, 9 м	7,0 с (+/-)							
Техническая и плавательная подготовка	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	+10	I - КМС			+10	I - КМС		
Результат соревнований	1-3 место на Республиканских соревнованиях							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» (с 12 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, (с)	7,6	7,7	7,8	8,0	8,5	8,7	8,9	9,0
Бег на 2000 м. не более (мин):	9,00	9,10	9,15	9,20	10,25	10,30	10,35	10,40
И.П.- стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	7,0	6,5	6,0	5,3	5,3	5,0	4,9	4,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), не менее	210	200	195	190	180	175	170	165
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	15	12	10	8				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз					20	18	16	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см не менее	+15	+13	+11	+9	+20	+17	+15	+13
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 50 см (раз), не менее	9,00	9,10	9,15	9,20	10,25	10,30	10,35	10,40
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги см. не менее см.	210	200	195	190	180	175	170	165
	15	12	10	8				
		45				35		
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	12,0	11,5	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	10,5
Время скольжения, 11 м, с		6,7				7		
Техническая и плавательная подготовка	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Длина скольжения, м	12,0	11,5	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	10,5
Время скольжения, 11 м, с		6,7				7		
Техническая и плавательная подготовка	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«плавание» (с 14 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, (с)	8,9	9,1	9,3	9,5	9,4	9,6	9,8	10,0
Бег на 30 м, (с.) не более	4,55	4,6	4,65	4,7	4,85	4,9	4,95	5,0
Бег на 2000 м. мин, с	7,9	8,0	8,05	8,10	9,40	9,45	9,50	10,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	42	40	38	36	26	24	22	20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	225	220	215	195	190	185	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	20	18	15	12	10	9	8	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	+20	+15	+13	+11	+22	+20	+17	+15
И.П.- стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (м) не менее	8,5	8,2	7,9	7,5	6,2	5,8	5,5	5,3
Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку ширина хвата 50 см (раз), не менее	42	40	38	36	26	24	22	20
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги см, не менее	230	225	220	215	195	190	185	180
	20	18	15	12	10	9	8	7
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	12,0	11,5	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	10,5
Время скольжения, 11 м, с	6,7				7			
Техническая и плавательная подготовка	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спорт. разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях							

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого года обучения на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание)» (с 7 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	40	35
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	60 (+/-)	30 (+/-)
Бег (без учета времени) м	600	400
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз), не менее	10	8
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	6	4
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3кг (раз)	5	3
Приседания за 20 с (раз)	8	7
Многоскок 5 прыжков (м)	2	2
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения; м	3	3
Оценка техники плавания по выбору 25 м в координации	+/ -	+/ -
Проплывание дистанции 50 м	+/ -	+/ -

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения; м	3	3
Оценка техники плавания по выбору 25 м в координации	+/ -	+/ -
Проплывание дистанции 50 м	+/ -	+/ -

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы выше одного года обучения начальной
подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
(плавание)» (с 7 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общefизическая и специально-физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см), не менее	40	35
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	60 (+/-)	30 (+/-)
Бег (без учета времени) м	600	400
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз), не менее	18	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	12	8
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3кг (раз)	8	5
Приседания за 20 с (раз)	10	8
Многоскок 5 прыжков (м)	2	2
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения; м	3	3
Оценка техники плавания по выбору 25 м в координации	+/-	+/-
Проплывание дистанции 50 м	+/-	+/-

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы первого года обучения учебно-тренировочного этапа (этапа
спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями (плавание)» (с 9 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	14	13	12	11	10	9	8	7
Многоскок 5 прыжков (м)	3,0	2,8	2,6	2,4	2,6	2,4	2,2	2,0
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	14	13	12	11	11	10	9	8
Поднимание туловища лежа на спине за 20с. (кол-во раз)	15	14	13	12	13	12	11	10
Прыжок в длину с места (см)	160	140	120	100	120	110	90	80
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	4,5	4,0	3,5	3,0	4,5	4,0	3,5	3,0
100 м. компл. плавание	Техника, старт, поворот – сумма баллов из трех оценок (5 баллов)							
200 м. способ по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка из 5 баллов							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы второго года обучения учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с
интеллектуальными нарушениями (плавание)» (с 9 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	14	13	12	11	10	9	8	7
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	15	14	13	11	12	11	10	8
Поднимание туловища лежа на спине за 20с. (кол-во раз)	16	15	14	12	14	13	12	10
Многоскок 5 прыжков (м)	3,2	3,0	2,8	2,6	2,8	2,6	2,4	2,2
Прыжок в длину с места (см)	190	170	150	130	170	150	130	110
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	5,0	4,5	4,0	3,5	5,0	4,5	4,0	3,5
Техника стартов и поворотов по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	15	14	13	II юн.- III юн.		12	10	8

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы третьего года обучения учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с
интеллектуальными нарушениями (плавание)» (с 9 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	14	13	12	11	10	9	8	7
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	17	15	13	11	15	13	11	8
Поднимание туловища лежа на спине за 20с. (кол-во раз)	16	15	14	12	14	13	12	10
Многоскок 5 прыжков (м)	3,4	3,2	3,0	2,8	3,0	2,8	2,6	2,4
Прыжок в длину с места (см)	210	180	160	130	170	150	130	120
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+ -				+ -			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	5,5	5,0	4,5	4,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Техника стартов и поворотов по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	17	13	11	I юн - III		13	11	8

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы четвертого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание)» (с 9 лет)**

интеллектуальными нарушениями (плавание)» (с 9 лет)								
Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	14	13	12	11	10	9	8	7
Многоскок 5 прыжков (м)	3,5	3,3	3,2	3,0	3,1	2,9	2,7	2,5
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	20	17	14	11	17	14	11	8
Поднимание туловища лежа на спине за 20с. (кол-во раз)	16	15	14	12	14	13	12	10
Прыжок в длину с места (см)	210	180	160	130	170	150	130	120
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,0	4,5	4,0
Техника стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	II - III				II - III			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы пятого года обучения учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с
интеллектуальными нарушениями (плавание)» (с 9 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5кг	14	13	12	11	10	9	8	7
Многоскок 5 прыжков (м)	3,5	3,3	3,2	3,0	3,1	2,9	2,7	2,5
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	20	17	14	11	17	14	11	8
Поднимание туловища лежа на спине за 20с. (кол-во раз)	16	15	14	12	14	13	12	10
Прыжок в длину с места (см)	210	180	160	140	170	150	130	125
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,0	4,5	4,0
Техника стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	3,5	3,3	3,2	3,0	3,1	2,9	2,7	2,5

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
(плавание)» (с 11 лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (раз)	24	22	20	18				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)					20	18	16	14
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	26	24	22	20	18	16	14	12
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	20	18	16	14	17	15	13	11
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	210	190	180	175	170
Многоскок 5 прыжков (м)	5,5	5,0	4,5	4,0	4,5	4	3,5	3,0
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Плавание вольным стилем (без учета времени, 1000 м)	+25	24	22	20	+18	16	14	12
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-3 место на Республиканских соревнованиях, 1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

КМС

1-3 место на Республиканских

соревнованиях

1-6 место на соревнованиях не ниже

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по
виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание)» (с 13лет)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5кг, раз	26	24	22	20				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)					24	22	20	18
Многоскок 5 прыжков (м)	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5	4,5	4,0
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	30	29	27	25	25	22	20	18
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	65	60	55	50	45	40	35	30
Прыжок в длину с места (см)	260	250	245	240	210	200	195	190
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
	5,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5	4,5	4,0
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт
слепых (плавание)» первого года обучения (с 7 лет) Класс В1**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Жим гантелей (4кг) в положении лежа на спине (кол-во раз), не менее	10	5
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз), не менее	3	2
Прыжок в длину с места в координации (кол-во раз), не менее	1	1
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног	+/-	+/-
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

Класс В2, В3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег 800 м (мин,с), не более	6.0	7.0
Жим гантелей (4кг) в положении лежа на спине (кол-во раз), не менее	10	8
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз), не менее	4	5
Прыжок в длину с места в координации (кол-во раз), не менее	1	1
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног	+/-	+/-
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТПП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТПП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы первого года обучения учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)»
(с 9 лет),
Класс В1**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	60	50	60	55	50	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	65	60	65	60	55	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	65	60	65	60	55	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы второго года обучения учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)»
(с 9 лет)**

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	60	50	60	55	50	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III-юн.							

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	70	65	60	65	60	55	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III-юн.							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

(с 9 лет) (спорт слепых)

Класс B1

[illegible]

Класс В2, В3

		Класс В2, В3				Класс В4, В5			
Контрольные упражнения		Мальчики				Девочки			
Оценка		5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка									
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		80	70	65	60	70	60	55	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)		21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)		17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка									
Длина скольжения; м		7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Плавание (без учета времени, 250 м)		Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору		Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат		II- юн., I-юн.							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы четвертого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)»**

(с 9 лет)

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	75	65	50	80	70	60	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,5	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III - II							

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,5	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III - II							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы пятого года обучения учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых (плавание)»
(с 9 лет)**

Класс В1

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	95	85	70	50	90	80	65	45
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	23	22	21	20	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 10кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 12кг (кол-во раз)	13	12	11	10				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Плавание (без учета времени, 200 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II - I				II - I			

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	21	19	17	15	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II - I				II - I			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	21	19	17	15	18	17	16	15
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (кол-во раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II - I				II - I			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спорт слепых (плавание)» (с 12 лет), Класс В1

Контрольные упражнения		Мальчики				Девочки			
Оценка		5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка									
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		115	105	85	70	110	100	65	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)		25	22	21	20	21	20	19	18
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20кг (кол-во раз)		17	16	15	14				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15кг (кол-во раз)						15	14	12	10
Технико-тактическая подготовка									
Длина скольжения; м		9,0	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Оценка техники плавания по выбору		Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Плавание избранным способом		Выполнение норматива II разряда (+/-)				Выполнение норматива III разряда (+/-)			
Плавание вольным стилем (без учета времени) м		800 (+/-)				400 (+/-)			
Спортивный разряд на избранной дистанции		КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)		1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	110	100	90	110	100	95	90
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	35	30	25	20	25	23	21	20
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20кг (кол-во раз)	21	20	19	18				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25кг (кол-во раз)					18	17	16	15
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	9,0	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива I разряда (+/-)				Выполнение норматива II разряда (+/-)			
Плавание вольным стилем (без учета времени) м	1000 (+/-)				800 (+/-)			
Спортивный разряд на избранной	КМС							

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
Оценка	5	4	3	2	5	4	3	2
дистанции	1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
Оценка	5	4	3	2	5	4	3	2
дистанции	1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по
виду спорта «спорт слепых (плавание)» Класс В1 (с 14 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	115	90	70	120	90	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, (кол-во раз)	30	25	23	20	25	22	20	18
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20кг (кол-во раз)	17	16	15	14				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15кг (кол-во раз)					13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	10,0	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива КМС (+/-)							
Плавание вольным стилем, без учета времени	400м							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							

Класс В2, В3

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (кол-во раз)	35	30	25	20	26	24	22	20
Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	90	120	110	100	90
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг (кол-во раз)	26	24	22	18				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг (кол-во раз)					18	17	16	15
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	10,0	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива КМС (+/-)							
Плавание вольным стилем, без учета времени	800м							

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Оценка								
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Средний балл по плаванию

Средний балл по плаванию
Средний балл по плаванию
Средний балл по плаванию

Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)

МС, МСМК

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Средний балл по плаванию

Образец заявления об освобождении спортсмена от сдачи контрольно-переводных нормативов

Директору
МБУ ДО СШ № 18

тренера

(ФИО)

заявление.

Прошу освободить обучающегося _____ группы (этапа подготовки) _____ от сдачи контрольно-переводных нормативов согласно п.3.6. Положения «О порядке приема контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ № 18» в связи с показанными результатами на соревнованиях:

№	ФИО	Дата рождения	Наименование соревнования, дата, место проведения	Дистанция, вид	Результат

Копии протоколов прилагаются.

«__» _____ 20__ г. _____ от сдачи контрольно-переводных нормативов согласно п.3.6. Положения «О порядке приема контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ № 18» в связи с показанными результатами на соревнованиях:

№	ФИО	Дата рождения	Наименование соревнования, дата, место проведения	Дистанция, вид	Результат

Копии протоколов прилагаются.

Приложение № 6
Требования для зачисления на спортивную подготовку по плаванию МБУ ДО СШ № 18

Этап подготовки	Дистанция	Разрядные требования	возраст
НП-1	-	-	7-9 лет
НП-2	КПН + 100 м. комплекс (оценка правильности), избранная дистанция, 50м	-	8-10 лет
ТЭ-1	КПН + 100 м. комплекс (оценка правильности), 400 м. вольный стиль	М, Д - I юн	9-11 лет
ТЭ-2	КПН + избранная дистанция	М, Д - I юн.- III	10-12 лет
ТЭ-3	КПН + избранная дистанция	М, Д - III - II	11-13 лет
ТЭ-4	КПН + основная дистанция	М, Д - II - I	12-14 лет
ТЭ-5	КПН + основная дистанция	М, Д - I - КМС	13 - 15 лет
ССМ-1	КПН + 1-3 место на Республиканских соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС	с 12 лет
ССМ-2	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	с 13 лет
ССМ-3	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	с 14 лет
ВСМ	КПН + 1-6 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации	МС	с 14 лет
ВСМ свыше года	КПН + Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях МС, КМС, МСМК (Чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)	МС, МСМК	с 15 лет

Примечания:

- указанные разрядные нормативы и требования являются минимальными и обязательными для выполнения при зачислении на указанные этапы подготовки;
- основным возрастом при комплектовании групп является средний возраст из указанного диапазона (согласно указанного в таблице), младший и старший возраст из указанного диапазона, рассматриваются комиссии по рекомендации тренера;
- при рассмотрении выполнения контрольно-переводных нормативов учитывается стаж занятий спортом, биологический возраст, уровень физического развития спортсмена, заинтересованность родителей и мотивация спортсмена в достижении высокого уровня уровня подготовки.

Требования для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание)»»

МБУ ДО СШ № 18

Этап подготовки	Дистанция	Разрядные требования	возраст
НП-1	-	-	с 7 лет
НП-2	КПН + избранная дистанция, 50м	-	
ТЭ-1	КПН + 100 м. комплексе (оценка правильности), 200 м. по выбору	-	с 9 лет
ТЭ-2	КПН + избранная дистанция	М, Д - 2юн.-3 юн.	
ТЭ-3	КПН + избранная дистанция	М, Д - 1 юн.-III	
ТЭ-4	КПН + основная дистанция	М, Д - III - II	
ТЭ-5	КПН + основная дистанция	М, Д - III - II - I - КМС	
ССМ-1	КПН + 1-3 место на Республиканских соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС	с 11 лет
ССМ-2	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	
ССМ-3	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	
ВСМ	КПН + 1-6 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ Достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации	МС	с 13 лет
ВСМ свыше года	КПН + Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях МС, МСМК (Чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)	МС, МСМК	

Примечания:

-- указанные разрядные нормативы и требования являются минимальными и обязательными для выполнения при зачислении на указанные этапы подготовки;

--- основным возрастом при комплектовании групп является средний возраст из указанного диапазона (согласно указанного в таблице), младший и старший возраст из указанного диапазона, рассматриваются комиссией по рекомендации тренера;

--- при рассмотрении выполнения контрольно-переводных нормативов учитывается стаж занятий спортом, биологический возраст, уровень физического развития спортсмена, заинтересованность родителей и мотивация спортсмена в достижении высокого уровня уровня подготовки.

Требования для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» (плавание)

МБУ ДО СШ № 18

Этап подготовки	Дистанция	Разрядные требования	возраст
НП-1	-	-	с 7 лет
НП-2	КПН + избранная дистанция, 50м	-	
ТЭ-1	КПН + 100 м. комплексе (оценка правильности), 200 м. по выбору	-	с 9 лет
ТЭ-2	КПН + избранная дистанция	М,Д - 3юн	
ТЭ-3	КПН + избранная дистанция	М, Д - 2юн.- 1 юн.	
ТЭ-4	КПН + основная дистанция	М, Д - III - II	
ТЭ-5	КПН + основная дистанция	М, Д - II - I	
ССМ-1	КПН + 1-3 место на Республиканских соревнованиях включенных в ЕКП РБ	М, Д - КМС	с 12 лет
ССМ-2	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	
ССМ-3	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	
ВСМ	КПН + 1-6 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ Достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации	МС	с 14 лет
ВСМ свыше года	КПН + Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях (Чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)	МС, МСМК	

Примечания:

- указанные разрядные нормативы и требования являются минимальными и обязательными для выполнения при зачислении на указанные этапы подготовки;

- основным возрастным при комплектовании групп является средний возраст из указанного диапазона (согласно указанного в таблице), младший и старший возраст из указанного диапазона, рассматриваются комиссией по рекомендации тренера;

- при рассмотрении выполнения контрольно-переводных нормативов учитывается стаж занятий спортом, биологический возраст, уровень физического развития спортсмена, заинтересованность родителей и мотивация спортсмена в достижении высокого уровня подготовки.