

Приложение №3
к Программе
спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»
Утверждено
приказом директора
Спортивной школы №6
города Костромы
14.11.2024 г. № 236 о/д

1. Пункт 2.1. раздела 2 Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Костромы «Спортивная школа №6», утверждённой директором 11.05.2023 года (далее-программа), изложить в следующей редакции:

«2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».)»

2. Пункт 2.3. подпункта «Спортивные соревнования» раздела 2 программы изложить в следующей редакции:

«Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Костромской области,

календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Костромы и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.». Включить таблицу:

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ №6
ГОРОДА КОСТРОМЫ
НА 2025 ГОД**

№	Наименование спортивно-массового мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1.	Региональный турнир по плаванию «День спринтера»	24 января	г. Кострома
2.	Первенство города Костромы по плаванию	2-3 февраль	г. Кострома
3.	Первенство города Галич по плаванию	13 февраля	Галич
4.	Кубок России по плаванию. 1-й этап. Мужчины, женщины (14 лет и старше)	19 - 20 февраля	г. Калининград
5.	Региональный турнир по плаванию, посвященный 23 февраля	27-28 февраля	г. Кострома
6.	Турнир по плаванию «Детская лига плавания» 1 этап	14 март	г. Кострома
7.	Чемпионаты федеральных округов РФ по плаванию. Мужчины, женщины (14 лет и старше) Первенства федеральных округов РФ по плаванию Юниоры 16 – 18 лет, юниорки 16 – 18 лет, Юноши 14 – 15 лет, девушки 14 – 15 лет	18 - 21 марта	г. Калуга
8.	Региональный турнир по плаванию «Весёлый дельфин»	27 - 28 марта	г. Кострома
9.	Региональный турнир по плаванию «День стайера», посвященный Дню космонавтики	11 апреля	г. Кострома
10.	Первенство Спортивной школы № 6 по плаванию «Мой первый старт» 2017 г.р. мальчики и девочки	апрель	г. Кострома
11.	Чемпионат России по плаванию (50 м.)	13-18 апреля	г. Казань
12.	Первенство России по плаванию среди юношей и девушек (50 м.)	21-25 апреля	г. Саранск
13.	Кубок России по плаванию. 2-й этап. Мужчины, женщины (14 лет и старше)	29– 30 апреля	Южно-Сахалинск
14.	Первенство города Галич посвященное 9 мая	май	Галич
15.	Кубок России по плаванию. 3-й этап. Мужчины, женщины (14 лет и старше)	03 – 04 мая	Сургут
16.	Всероссийские соревнования по плаванию «Весёлый дельфин» (50 м.) 2010-2011 г.р. юноши, 2012-2013 г.р. девушки	11-15 мая	г. Санкт-Петербург
17.	Чемпионат Костромской области по плаванию	29 – 30 мая	г. Кострома
18.	MADWAVE	По назначению	По назначению
19.	Первенство России по плаванию на открытой воде Юниоры, юниорки, юноши, девушки	10 – 12 июня	Ростов-на-Дону
20.	Кубок России по плаванию Финал (50 м.).	23 – 28 июля	Казань

21.	Турнир по плаванию «Детская лига плавания» 2 Этап	26-27 июня	г. Кострома
22.	Первенство России по плаванию среди юниоров и юниорок (50 м.), 2009-2007 г.р. юниорки, 2007-2006 юниоры	7-11 июля	г. Обнинск
23.	Спартакиада учащихся (юношеская) России. 3-й этап (финал) Юноши 14 – 15 лет, девушки 14 – 15 лет		По назначению
24.	Первенство города Костромы по плаванию, приуроченное к году защитника Отечества	12-13 сентябрь	г. Кострома
25.	Первенство Костромской области по плаванию	30 сентябрь- 3 октябрь	г. Кострома
26.	Всероссийские соревнования по плаванию среди юношей и девушек 11-13 лет Юноши 11 - 13 лет, девушки 11 - 13 лет	03 – 04 октября	Калининград
27.	Турнир по плаванию «Детская лига плавания». Финал	16-18 октября	г. Кострома
28.	Чемпионат и Первенство ЦФО плаванию (25м)	21-24 октябрь	По назначению
29.	Кубок Костромской области по плаванию	13-14 ноябрь	г. Кострома
30.	Чемпионат России по плаванию (25м.)	20-25 ноябрь	Екатеринбург
31.	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России» среди юниоров и юниорок Юниоры 16 – 18 лет, юниорки 16 – 18 лет	29 ноября- 3 декабря	г. Саранск
32.	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России» среди юношей и девушек Юноши 14 – 15 лет, девушки 14 – 15 лет	05 – 09 декабря	Саранск
33.	Межрегиональный турнир по плаванию, посвящённый памяти тренера-преподавателя ДЮСШ №10 Куликова Бориса Викторовича	ноябрь	г. Иваново
34.	Всероссийские соревнования по плаванию «Юность России»	12-14 декабря	г. Краснодар
35.	Турнир по плаванию памяти В.А.Новожилова	18 декабрь	г. Кострома
36.	Открытое Первенство города Иваново по плаванию	декабрь	г. Иваново
37.	Региональный Турнир по плаванию «Новогодние старты»	25-26 декабрь	г. Кострома
38.	Спартакиада структурных подразделений Администрации города Костромы (соревнования по плаванию)	По положению	г. Кострома СК «Заволжье»
39.	Учебно-тренировочные сборы	по вызову	по назначению

3. Название таблицы в п. 2.4. изложить в следующей редакции:
«Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки».
4. Таблицу «Приёмные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года (НП-1)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

Приёмные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года (НП-1)

Приёмные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года проводится при конкурсном отборе, который осуществляется, если количество желающих превышает количество имеющихся мест в учреждении, согласно утверждённому муниципальному заданию.

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики	Баллы
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м.	Более 7,1 – 0 баллов 7,1 – 1 балл	Более 6,9 – 0 баллов 6,9 – 1 балл	0-1
Сгибание и разгибание рук в упоре	менее 4 – 0 баллов 4 – 1 балл	менее 7 – 0 баллов 7 – 1 балл	0-1
Наклон вперёд, стоя на возвышении. Выполнить ниже уровня возвышения технически правильно.	менее 3 – 0 баллов +3 – 1 балл	менее 1 – 0 баллов +1 – 1 балл	0-1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 105 – 0 баллов 105 – 1 балл	менее 110 – 0 баллов 110 – 1 балл	0-1
Нормативы специальной физической подготовки			
Челночный бег 3 * 10 м.	Более 10,6 – 0 баллов 10,6 – 1 балл	Более 10,1 – 0 баллов 10,1 – 1 балл	0-1
Бросок набивного мяча 1 кг.	Менее 3,0 – 0 баллов 3,0 – 1 балл	Менее 3,5 – 0 баллов 3,5 – 1 балл	0-1

Дополнительные нормативы, учитываемые при равном количестве баллов.

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики	Баллы
Общая физическая подготовка			
Поднимание корпуса из положения лёжа на спине (за 30 с.)	менее 10 раз - 0 баллов 11 раз-1 балл 15 раз-2 балла 20 раз-3 балла 25 раз – 4 балла	менее 10 раз - 0 баллов 11 раз-1 балл 15 раз-2 балла 20 раз-3 балла 25 раз – 4 балла	0-4
Специальная физическая подготовка			
Упражнение в воде: «Звезда» на груди 10 с.	Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся на поверхности воды	Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся на поверхности воды	2 балла
	Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся ниже поверхности воды	Горизонтальное положение тела в воде, голова опущена в воду, ноги и таз находятся ниже поверхности воды	1 балл

	Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности	Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности	0 баллов
Упражнение в воде: «Звезда» на спине 10 с.	Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды	Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды	2 балла
	Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды	Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды	1 балл
	Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности	Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности	0 баллов
Упражнение в воде: Скольжение (м.)	2 м. - 1 балл 3 м. - 2 балла 4 м. - 3 балла 5 м. - 4 балла 6 м. - 5 баллов	2 м. - 1 балл 3 м. - 2 балла 4 м. - 3 балла 5 м. - 4 балла 6 м. - 5 баллов	0-5 баллов
Упражнение в воде: Проплывание с доской 15 м. (оценивается работа ног)	Без учёта времени	Без учёта времени	0-1 балл
Проплывание 25 м. способом кроль на груди	Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 25 м. без остановки.	Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 25 м. без остановки.	4 балла
	Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки.	Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки.	3 балла
	Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание	Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание	2 балла

	дистанции 25 м. с остановками.	дистанции 25 м. с остановками.	
	Проплывание дистанции 15 м.	Проплывание дистанции 15 м.	1 балл
Проплывание 25 м. способом кроль на спине	Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 25 м. без остановки.	Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 25 м. без остановки.	4 балла
	Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок.	Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок.	3 балла
	Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками.	Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками.	2 балла
	Проплывание дистанции 15 м.	Проплывание дистанции 15 м.	1 балл
Примечание: При зачислении в группу начальной подготовки первого года обучения учитываются антропометрические данные ребёнка, которые высчитываются по формуле: $ИМТ = m(кг.) / \text{рост} (м^2)$, избыток массы тела для мальчиков = 17,9, для девочек = 17,8 ИМТ - индекс массы тела, m-масса тела (кг),			

На этап начальной подготовки зачисляются дети, набравшие наибольшее количество баллов. Выполнение основных нормативов общей и специальной физической подготовки является обязательным условием для зачисления претендента на этап начальной подготовки, прописанные в Федеральных стандартах спортивной подготовки по плаванию.

Таблицу «Контрольно-переводные нормативы для перевода в группы начальной подготовки (НП)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

Контрольно-переводные нормативы для перевода в группы начальной подготовки (НП)

Контрольные упражнения	Свыше года обучения		
	мальчики	девочки	Баллы
Нормативы общей физической подготовки			

Бег 30 м.	Более 6,5 – 0 баллов 6,5 – 1 балл 6,4 – 2 балла 6,3 – 3 балла	Более 6,8 – 0 баллов 6,8 – 1 балл 6,7 – 2 балла 6,6 – 3 балла	0-3 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре	менее 10 – 0 баллов 10 – 1 балл 11 – 2 балла 15 – 3 балла 20 – 4 балла	менее 5 – 0 баллов 5 – 1 балл 6 – 2 балла 10 – 3 балла 15 – 4 балла	0-4 балл
Наклон вперёд, стоя на возвышении	менее 4 – 0 баллов +4 – 1 балл +6 – 2 балла +8 – 3 балла	менее 5 – 0 баллов +5 – 1 балл +7 – 2 балла +9 – 3 балла	0-3 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Менее 120 – 0 баллов 120 см – 1 балл 130 – 2 балла 140 – 3 балла 160 – 4 балла	Менее 110 – 0 баллов 110 см – 1 балл 120 – 2 балла 130 – 3 балла 150 – 4 балла	0-4 балл
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более	9,8 – 1 балл 9,5 – 2 балла 8,9 – 3 балла	10,2 – 1 балл 10,0 – 2 балла 9,5 – 3 балла	0-3 балл

Нормативы специальной физической подготовки

Проплавание 50 м. вольный стиль	Без учёта времени	Без учёта времени	0-1 балл
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее	4,0 – 1 балл 4,5 – 2 балла 5,0 – 3 балла	3,5 – 1 балл 4,0 – 2 балла 4,5 – 3 балла	0-3 балл

Техническая подготовка (учитывается при равном количестве баллов)

Дополнительные нормативы учитываемые при равном количестве баллов

Проплавание дистанции 100 м. комплексное плавание.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований).	Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований).	3 балла
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	2 балла
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более	Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания в двух	1 балла

	способах, а так же в технике выполнения поворотов.	и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	
	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов.	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов.	0 баллов
Проплывание дистанции 100 м. по выбору любым стилем Преодолеть технически правильно.	Проплывание дистанции за время соответствующее 3 юношескому разряду, согласно действующей таблице ЕВСК.	Проплывание дистанции за время соответствующее 3 юношескому разряду, согласно действующей таблице ЕВСК.	0-1 балл

ПРИМЕЧАНИЕ:

- На следующий этап подготовки учащиеся переводятся согласно количеству набранных баллов (от большего к меньшему). не менее 16 баллов.
- Если количество детей, сдавших контрольно-переводные нормативы, превышает количество мест в группе, то предпочтение отдается детям, набравшим большее количество баллов в нормативах по технической подготовке (упражнения в воде).

Таблицу «Нормативы Итоговой аттестации для групп начальной подготовки свыше года обучения (НП)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

Нормативы Итоговой аттестации для групп начальной подготовки свыше года обучения (НП)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	баллы
Нормативы общей физической подготовки			
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более	9,3	9,5	0-4
	9,0	9,4	
	8,9	9,4	
	8,7	9,3	
Прыжок в длину с места (см.) не менее	140	130	0-4
	145	135	
	150	140	
	160	150	
Сгибание, разгибание рук в упоре (раз)	13	7	0-4
	20	8	
	25	9	
	30	10	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+4	+5	0-4
	+4,5	+6	
	+5	+7	
	+6	+9	
Бег на дистанцию - 1000 м,	5,50	6,20	0-4
	5,30	6,10	
	5,10	6,00	
	5,00	5,40	

Нормативы специальной физической подготовки			
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее	4,0	3,5	0-4
	4,2	3,6	
	4,4	3,8	
	4,6	4,0	
Скольжение	7	8	0-1
Дополнительные нормативы общей физической подготовки			
Подтягивание на перекладине (раз)	5	13/2	0-1
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	42	44	0-1
Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди	Преодолеть технически правильно, без остановки	технически правильно, без остановки	0-1
Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание, Соблюдение техники плавания	4,0	4,30	0-1
Теория			
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренным для данного этапа (форма контроля устанавливается тренером)	Зачёт/не зачёт	Зачёт/не зачёт	-
Спортивный разряд на избранной дистанции	3 юн.	3 юн.	-

Таблицу «Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа (ТЭ) (мальчики)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа (ТЭ)
(мальчики)**

Контрольные упражнения	Годы					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	баллы
Нормативы общей физической подготовки						
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	0-4
	9,0	8,9	8,7	8,5	8,3	
	8,9	8,7	8,5	8,3	8,0	
	8,7	8,5	8,3	8,0	7,9	
Прыжок в длину с места (см.) не менее	140	140	140	140	140	0-4
	145	150	160	170	180	
	150	160	170	180	190	
	160	170	180	190	200	
Сгибание, разгибание рук в упоре (раз)	13	13	13	13	13	0-4
	20	25	30	35	40	
	25	30	35	40	45	
	30	35	40	45	50	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+4	+4	+4	+4	+4	0-4
	+4,5	+5	+6	+7	+8	
	+5	+6	+7	+8	+9	
	+6	+7	+8	+9	+11	
Бег на дистанцию - 1000 м,	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50	0-4
	5,30	5,00	5,10	5,00	4,50	
	5,10	5,10	5,00	4,50	4,30	
	5,00	5,00	4,50	4,30	4,20	

Нормативы специальной физической подготовки						
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	0-4
	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	
	4,4	4,6	4,8	5,0	5,3	
	4,6	4,8	5,0	5,3	5,5	
Скольжение	7	7	7	7	7	0-1
Дополнительные нормативы общей физической подготовки						
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	42	44	46	48	50	0-1
Подтягивание на перекладине (раз)	5	6	7	9	10	0-1
Техническая подготовка						
Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди	Преодо- леть технич ески правил ьно, без остано вки	-	-	-	-	0-1
Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание, Соблюдение техники плавания	4,0	3,30	3,00	2,50	2,40	0-1
Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди	-	15,00	13,30	12,00	11,20	0-1
Теория						
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренным для данного этапа (форма контроля устанавливается тренером)	Зачёт/не зачёт					-
Выполнение нормативов ЕВСК						
Спортивный разряд на избранной дистанции	3 юн.	3 юн.- 2 юн.	2 юн.-1 юн.	3-2	2-1	-

Таблицу «Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы тренировочного этапа (ТЭ) (девочки)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы
тренировочного этапа (ТЭ)
(девочки)**

Контрольные упражнения	Годы					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	баллы
Нормативы общей физической подготовки						
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	0-4
	9,4	9,4	9,3	9,2	9,1	
	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	
	9,3	9,2	9,1	9,0	8,8	
Прыжок в длину с места (см.) не менее	130	130	130	130	130	0-4
	135	140	150	155	160	
	140	150	155	160	165	
	150	155	160	165	175	

Сгибание, разгибание рук в упоре (раз)	7	7	7	7	7	0-4
	8	8	9	10	11	
	9	9	10	11	13	
	10	10	11	13	15	
Наклон вперёд, стоя на возвышении	+5	+5	+5	+5	+5	0-4
	+6	+7	+9	+10	+11	
	+7	+9	+10	+11	+13	
	+9	+10	+11	+13	+15	
Бег на дистанцию - 1000 м.	6,20	6,20	6,20	6,20	6,20	0-4
	6,10	6,00	5,40	5,30	5,10	
	6,00	5,40	5,30	5,10	5,00	
	5,40	5,30	5,10	5,00	4,50	
Нормативы специальной физической подготовки						
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	0-4
	3,6	3,8	4,0	4,1	4,3	
	3,8	4,0	4,1	4,3	4,5	
	4,0	4,1	4,3	4,5	5,0	
Скольжение	8	8	8	8	8	0-1
Дополнительные нормативы общей физической подготовки						
Подтягивание из виса на низкой/высокой перекладине	13/2	15/4	17/6	18/8	20/10	0-1
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	40	42	45	47	50	0-1
Техническая подготовка						
Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди	Преодоле ть техническ и правильн о, без остановки	-	-	-	-	0-1
Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание, Соблюдение техники плавания	4,30	3,40	3,20	3,00	2,50	0-1
Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди	-	15,00	13,50	12,30	11,30	0-1
Теория						
Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренным для данного этапа (форма контроля устанавливается тренером)		Зачёт/не зачёт				-
Выполнение нормативов ЕВСК						
Спортивный разряд на избранной дистанции	3 юн.	3 юн.- 2 юн.	2 юн.-1 юн.	3-2	2-1	-

Приёмные нормативы для зачисления на тренировочный этап 1-го года проводится при конкурсном отборе, который осуществляется, если количество желающих превышает количество имеющихся мест в учреждении, согласно утверждённому муниципальному заданию.

ПРИМЕЧАНИЕ

- сначала зачисляются все воспитанники, сдавшие вышеперечисленные нормативы

- если количество сдавших данные нормативы превышает количество мест в группе, приоритет отдается воспитанникам, имеющим более высокий разряд.

Таблицу «Нормативы Итоговой аттестации для групп тренировочного этапа пятого года обучения (ТЭ)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

**Нормативы Итоговой аттестации для групп
тренировочного этапа пятого года обучения (ТЭ)**

тренировочного этапа пятого года обучения (ТЭ)			
Контрольные упражнения	Годы		
	Юноши	Девушки	баллы
Прыжок в длину с места (см.) не менее	1,83	1,67	0-3
	2,00	1,70	
	2,10	1,80	
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более	8,5	8,9	0-1
Подтягивание на перекладине (раз)	8		0-3
	9		
	10		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу		15	0-3
		20	
		25	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+9	+13	0-3
	+10	+15	
	+11	+17	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	45	35	0-3
	50	40	
	55	45	
Бег на дистанцию 2000 м,	9,20	10,40	0-1
Скольжение	11	11	0-3
	13	13	
	15	15	
Техническая подготовка			
Техническая программа	Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена		0-1
Проплывание дистанции 400 м. комплексное плавание	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований).	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя	3

		руками (в соответствии с правилами соревнований).	
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	2
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	1
	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов.	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов.	0
400 м. комплексное плавание	5,45	6,23	1
Выполнение нормативов ЕВСК			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	

Таблицу «Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы спортивного совершенствования (СС) (мальчики)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы спортивного совершенствования (СС) (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	баллы
Прыжок в длину с места (см.) не менее	1,83	1,83	1,83	0-3
	2,00	2,10	2,20	
	2,10	2,20	2,30	
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более	8,5	8,5	8,5	0-1

Подтягивание на перекладине (раз)	8	8	8	0-3
	9	10	10	
	10	12	14	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+9	+9	+9	0-3
	+10	+10	+10	
	+11	+11	+11	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	45	45	45	0-3
	50	55	60	
	55	60	65	
Бег на дистанцию 2000 м,	9,20	9,20	9,20	0-1
Скольжение	11	11	11	0-3
	13	13,5	14	
	15	15,5	16	
Техническая подготовка				
Техническая программа	Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена			0-1
Проплавание дистанции 400 м. комплексное плавание	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине- поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований).	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине- поворот и финиш- касание одной рукой, баттерфляй и брасс- поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии и с правилами соревновани й).	Спортсмен проплывае т каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине- поворот и финиш- касание одной рукой, баттерфляй и брасс- поворот и финиш касание двумя руками (в соответств ии с правилами соревнован ий).	3
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки	Спортсмен проплывае т каждым стилем по 100 м., но есть	2

	плавание одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	1
	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов.	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов.	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов.	0
400 м. комплексное плавание	5,45	5,20	5,05	1
Выполнение нормативов ЕВСК				
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	КМС	

Таблицу «Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы спортивного совершенствования (СС) (девушки)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы спортивного совершенствования (СС) (девушки)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	баллы

Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее	4,5 6,0 7,0	4,5 6,0 8,0	4,5 8,0 9,0	0-3
Прыжок в длину с места (см.) не менее	1,65 1,70 1,80	1,65 1,80 1,90	1,65 1,90 2,00	0-3
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более	9,0	9,0	9,0	0-1
Наклон вперед, стоя на возвышении	+13 +14 +15	+13 +15 +16	+13 +17 +20	0-3
Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см. (ширина хвата в см.) не более	5	5	5	0-3
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	35 40 45	35 45 50	35 50 55	0-1
Бег на дистанцию: (ТГ-1)-2000 м,	10,40	10,40	10,40	0-3
Скольжение	7,0 7,5 8,0	7,0 8,0 8,5	7,0 8,5 9,0	0-1
Сгибание, разгибание рук в упоре (раз)	15 18 20	15 20 25	15 23 30	0-3
Техническая подготовка				
Техническая программа	Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена			0-1
Проплавание дистанции 400 м. комплексное плавание	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований).	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований).	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание	3

			двумя руками (в соответствии с правилами и соревнований).	
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.	2
	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов.	1
	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения	Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же	0

	стартов и поворотов.	стартов и поворотов.	техникой выполнения стартов и поворотов	
400 м. комплексное плавание	6,23	6,00	5,40	1
Выполнение нормативов ЕВСК				
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	КМС	-

Приёмные нормативы для зачисления на тренировочный этап 1-го года проводится при конкурсном отборе, который осуществляется, если количество желающих превышает количество имеющихся мест в учреждении, согласно утверждённому муниципальному заданию.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- сначала зачисляются все воспитанники, сдавшие вышеперечисленные нормативы
- если количество сдавших данные нормативы превышает количество мест в группе, приоритет отдается воспитанникам, имеющим более высокий разряд.
- если по данному критерию «спорные» спортсмены имеют одинаковый разряд, решение отдается педагогическому совету.

Таблицу «нормативы Итоговой аттестации для групп спортивного совершенствования третьего года обучения (СС)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

нормативы Итоговой аттестации для групп спортивного совершенствования третьего года обучения (СС)

Контрольные упражнения	юноши	девушки	баллы
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м.	4,7	5,0	0-1
Бег на дистанцию 2000 м.	8,10	10,0	0-1
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	36	20	0-1
Наклон вперед, стоя на возвышении	11	15	0-1
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	215	180	0-1
Нормативы специальной физической подготовки			
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее	7,5	5,3	0-1
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	50	40	0-1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	12	7	0-1
Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см. (ширина хвата в см.) не менее 5 раз	5	5	0-1
Техническое мастерство, уровень спортивной квалификации			
Разряд, звание	МС	МС	
200 м. комплексное плавание	техника, время по нормативу спортивного разряда КМС	техника, время по нормативу спортивного разряда КМС	0-1
Дистанция основным стилем	время по нормативу	время по нормативу	0-1

	спортивного разряда КМС	спортивного разряда КМС	
Участие в соревнованиях	Региональный, межрегиональ ый, всероссийский уровень	Региональны й, межрегиона льный, всероссийск ий уровень	0-1

Все нормативы оцениваются в 1 балл. В день сдачи КПН, спортсмены должны проплыть дистанции на результат этапа поступления (не учитывая имеющийся разряд).

На следующий этап зачисляются только здоровые спортсмены (справка спортивного диспансера) при условии выполнений ими тестирования (КПН) и необходимых разрядных требований.

Таблицу «Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)» Раздела 3 п.3.3. изложить в следующей редакции:

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы
высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Контрольные упражнения	юноши	девушки	баллы
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м.	4,6	4,9	0-1
Бег на дистанцию 2000 м.	8,00	9,55	0-1
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	37	20	0-1
Наклон вперед, стоя на возвышении	11	15	0-1
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	218	183	0-1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	13	7	0-1
Нормативы специальной физической подготовки			
Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее	7,5	5,3	0-1
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	50	40	0-1
Техническое мастерство, уровень спортивной квалификации			
Разряд, звание	МС	МС	
200 м. комплексное плавание	техника, время по нормативу спортивного разряда КМС	техника, время по нормативу спортивного разряда КМС	0-1
Дистанция основным стилем	время по нормативу спортивного разряда КМС	время по нормативу спортивного разряда КМС	0-1
Участие в соревнованиях	Региональный, межрегиональны	Региональны й,	0-1

	й, всероссийский уровень	межрегиона льный, всероссийск ий уровень	
--	-----------------------------	---	--

Все нормативы оцениваются в 1 балл. В день сдачи КПН, спортсмены должны проплыть дистанции на результат этапа поступления (не учитывая имеющийся разряд).

На следующий этап зачисляются только здоровые спортсмены (справка спортивного диспансера) при условии выполнения ими тестирования (КПН) и необходимых разрядных требований.

5. Таблицу «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки», приведённую в п.6.1. раздела 6, изложить в следующей редакции:

«Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,
необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3	Гантели переменной (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4	Доска для плавания	штук	30
5	Доска информационная	штук	2
6	Колокольчик судейский	штук	10
7	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
8	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
9	Мат гимнастический	штук	15
10	Мяч ватерпольный	штук	5
11	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
13	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15	Разделительная дорожка для бассейна (волногасители)	комплект	1
16	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17	Секундомер электронный	штук	8
18	Скамейка гимнастическая	штук	6
19	Стартовый тренажер для заплыва на спине	На плавательную дорожку	1
20	Эспандер резиновый	штук	20

».