Рассмотрено

на Педагогическом Совете школы
протокол от 03.09.2015 г.

№ 03

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБУ ДО
Республики Марий Эл «СДЮСШОР по плаванию»

Л.Н. Ушакова

ПОЛОЖЕНИЕ

О КОМПЛЕКТОВАНИИ УЧЕБНЫХ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, выполненным объемом тренировочной деятельности, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное/ максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
НП	1 года	7	14-15/25	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2 года	7-8	14-15/24	9	
	3 года*	9-10	14-15/24	9	
ТЭ	1 года	9-10	10-14/20	12	Юн-III спортивный разряд, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовки
	2 года	10-11	10-14/20	12	III-II спортивный разряд, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовки
	3 года	12-13	10-14/16	20	III-II спортивный разряд,

					выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовки
	4 года	13-14	8/16	20	II-I спортивный разряд, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовки
	5 года	15-16	6/14	20	I спортивный разряд, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовки
ССМ	1 года	12	4/7	24	КМС, выполнение нормативов по СФП и ОФП
	2 года	16-18	4/7	28	КМС, выполнение нормативов по СФП и ОФП
	3 года и свыше	17-18	3/6	28	КМС, выполнение нормативов по СФП и ОФП
ВСМ	Весь период	Мин. с 14	2/4	32	МС, уровень спортивных результатов

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) - от 6 до 17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

1. Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		

Длина скольжения	6м	6м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

контрольные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки

Контрольные упражнения	**мальчики**	**девочки**
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 х 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
в) 50 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Контрольные нормативы для зачисление на тренировочный этап

Контрольные упражнения	**мальчики**	**девочки**
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая и плавательная подготовка		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов	

Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (девочки) на конец учебного года

Контрольные упражнения	**Годы**			
	1	**2**	**3**	**4 и свыше**
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы				
в положении сидя; м	4	4,8	6	7
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка				
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	–	–	26	28
Сила тяги в воде на привязи	–	–	См. приложение 2	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35
Технико-тактическая подготовка				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с		8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивные результаты				
200 м к/п		3.35,0	3.06,0	2.47,0
800 м кролем на груди, разряд		14.50,0	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юн.-III	III-II	II-I	I- КМС

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (мальчики) на конец учебного года

Контрольные упражнения	**Годы**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	4,5	5,3	7,5	9	
в положении сидя; м					
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Статическая сила при имитации гребка на			28	33	37

суше; кг					
Сила тяги в воде на привязи	–	–	См. приложение 1		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата);см	60	50	45	40	40
Технико -такпическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	–	–	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивиые результаты					
200 м К/П	–	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 в кролем на груди, разряд	–	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юн.-III	III-II	II-I	I	I -КМС

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей
Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке

Нормативы для зачисления на этапы спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	4,5	5,3	7,5	9	
в положении сидя; м					
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	–	–	28	33	37
Сила тяги в воде на привязи	–	–	См. приложение 1		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40

Контрольно-переводные нормативы по годам для этапа спортивного совершенствования (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Статическая сила при имитации гребка на суше;	+	+	+

кг			
Сила тяги в воде на при вязи	См. приложения 1-2		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попавшие в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Для многолетнего мониторинга за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности рекомендуется на каждого спортсмена заполнять карту.