

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ «Дельфин»
Протокол №6/1
от «26»апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «СШ «Дельфин»
_____ Т.В. Сальдюн
Приказ №11
от «26»апреля 2023г.

**САЛЬДЮН
ТАТЬЯНА
ВЛАДИМИРОВНА**

Подписано цифровой
подписью: САЛЬДЮН
ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА
Дата: 2023.04.26 09:07:56
+07'00'

ПОЛОЖЕНИЕ

**о контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов,
текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации для лиц,
обучающихся по дополнительным образовательным программам
спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее соответственно – Учреждение, Положение) разработано в соответствии с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми актами в том числе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «плавание» приказ №1004 от 16.11.2020, «подводный спорт» приказ №941 от 09.11.2022;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «плавание» приказ от 20.12.2022 №1284, «подводный спорт» приказ от 14.12.2022 №1224.
- а также Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение о порядке проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов для лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее – Положение) регламентируют порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» (далее – МБУ ДО «СШ «Дельфин».

1.3. Контрольно-переводные нормативы являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки, обязательным для всех спортсменов, обучающихся в МБУ ДО «СШ «Дельфин».

2. Цель, задачи Положения

2.1. Цель: определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах): уровня подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся физической подготовленности спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;
- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «подводный спорт» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки; - определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

3. Функции комиссии.

3.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее- КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШ «Дельфин».

3.2. Для проведения сдачи КПН создается аттестационная комиссия в составе не менее трех человек. Работа аттестационной комиссии (далее- Комиссия) регламентируется положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «СШ «Дельфин».

3.3. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

3.4. Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.

3.5. Комиссия визирует результаты сдачи КПН.

3.6. Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.

3.7. К сдаче КПН по решению руководства спортивной школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

4. Формы, порядок и периодичность проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов.

4.1. Формы, порядок, условия проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов определяются дополнительными образовательными программами и планами спортивной подготовки. Нормативы могут быть контрольными и итоговыми контрольно-переводными, связанными с переводом спортсменов с этапа на этап подготовки.

4.2. Контрольные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей, специальной физической и технической подготовке, а также по результатам соревнований.

4.3. Содержание контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программы спортивной подготовки по виду спорта, выявлять уровень подготовки спортсменов, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития спортивных способностей.

4.4. Перевод обучающихся с этапа на этап осуществляется на основании сдачи итоговых контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по данному виду спорта, а также на основании показанных результатов в официальных соревнованиях.

4.5. Обучающиеся, не выполнившие итоговые контрольно-переводные нормативы, на следующий этап спортивной подготовки не переводятся. Такие спортсмены, кроме групп спортивного совершенствования, могут приказом директора МБУ ДО «СШ «Дельфин» проходить спортивную подготовку повторно на том же этапе.

4.6. Обучающиеся, успешно справившиеся с программой спортивной подготовки по результатам соревнований и успешно сдавшие итоговые контрольно-переводные нормативы, могут по решению тренерского совета и при положительном заключении врача быть досрочно переведены на более высокий этап спортивной подготовки.

4.7. Результаты контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов служат основанием для отчисления спортсмена из МБУ ДО «СШ «Дельфин»».

4.8. Срок хранения и итоговых контрольно-переводных нормативов 4 года.

5. Организация и проведение контрольно-переводных нормативов.

5.1. Контрольные нормативы проводятся во всех группах в соответствии с планами и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки. Итоговые контрольно-переводные нормативы на всех этапах спортивной подготовки проводятся один раз в год.

5.2. Контрольные нормативы основываются на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся. При проведении итоговых контрольно-переводных нормативов учитывается динамика развития обучающегося на протяжении всего этапа спортивной подготовки.

5.3. В качестве форм контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов могут быть:

- результаты выступлений в городских, всероссийских и международных соревнованиях;
- включение в списочный состав сборных команд города, края, России;
- тестовые испытания в соответствии с программой спортивной подготовки.

5.4. Для проведения контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов тренеры-преподаватели готовят: спортивный инвентарь, место проведения, заполняет протокол участия обучающихся в тестовых испытаниях. Тренеры-преподаватели предоставляют в письменном виде график проведения тестовых испытаний групп, не менее чем за две недели до срока проведения контрольных или итоговых контрольно-переводных нормативов. На основании представленных графиков, составляется общий график проведения контрольных или итоговых контрольно-переводных нормативов, обучающихся Учреждения, который утверждается директором.

5.5. Для контроля над проведением контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов формируется аттестационная комиссия (далее Комиссия). Возглавляет Комиссию (председатель) директор. Заместителем председателя Комиссии является - заместитель директора, членами инструкторы-методисты и опытные тренеры-преподаватели Учреждения, Члены Комиссии вправе присутствовать на контрольных и контрольно-переводных нормативах в группах МБУ ДО «СШ «Дельфин».

5.6. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов у обучающихся МБУ ДО «СШ «Дельфин». Действия Комиссии напрямую связаны с реализацией целей и задач подготовки, обучающихся в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов обучающимися. Оценка Комиссии является незыблемой для всех тренеров-преподавателей Учреждения. Испытания, принимаемые у обучающихся, оформляются протоколами. Данные протоколов служат основанием для приказа о переводе спортсмена на соответствующий этап подготовки или его отчислением.

5.7. Комиссия вправе заявлять о неэффективности проведения контрольных нормативов в группах. В этом случае Комиссией составляется акт, в котором объясняются причины неэффективности. Акт подписывается всеми членами Комиссии.

5.8. Перевод обучающихся на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей и удовлетворительного освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки соответствующего этапа подготовки.

6. Оценка, оформление и анализ результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов.

6.1. Все протоколы контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами-преподавателями заместителю директора по УСР и утверждаются приказом директора. Результаты контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов анализируются комиссией и доводятся до всех работников на Педагогическом совете.

6.2. Система оценок устанавливается в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

6.3. Уровень требований к оценке результатов контрольных и итоговых контрольно-переводных нормативов обучающимися определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, разработанной на основании Федеральных стандартов по виду спорта.

7. Формы, порядок и периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

7.1. Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля за фактическим уровнем теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков в период обучения в рамках освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

7.2. Проведение текущего контроля успеваемости, обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

7.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

7.4. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности, обучающихся проводится регулярно в течении учебного периода в рамках

учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

7.5. Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

7.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивно подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) обучающихся;

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;

- беседы по теории и методике физической культуры и спорта.

7.7. Средствами текущего контроля физической подготовки являются контрольно-тестовые упражнения.

7.8. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяются безотметочная система оценивания.

7.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

8. Формы, порядок и периодичностью проведения промежуточной аттестации обучающихся.

8.1. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

8.2. Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам года обучения (этапа спортивной подготовки).

В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающегося по итогам учебного года.

8.3. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий учебный год (этап спортивной подготовки) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «подводный спорт», с учетом выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

8.4. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и квалификационных требований.

8.5. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся, для обучающихся по индивидуальным учебным планам, согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Сроки проведения промежуточной аттестации рассматриваются на Педагогическом совете и утверждаются приказом директора Учреждения.

8.6. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

8.7. Содержания (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа и периода спортивной подготовки, вида спорта (дисциплины), пола обучающегося и других параметров на основании дополнительной образовательной программы и в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения.

8.8. В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);

- мониторинг участия/оценка результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;

- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской квалификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

8.9. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

8.10 В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, допускается перенос сроков ее проведения на следующий сезон, по решению Педагогического совета Учреждения.

Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Учреждения с учетом годового учебно-тренировочного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

8.11. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

8.12. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

8.13. Обучающимся, имеющим академическую задолженность, предоставляется право пройти промежуточную аттестацию по предметной области (виду спортивной подготовки) не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося.

8.14. Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению Педагогического совета с письменного согласия родителей (законных представителей) могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест);

- продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на том же году обучения этапа спортивной подготовки на платной основе по договору об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц (в случае обучения на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации).

8.15. Не допускается взимание платы с обучающегося за прохождение промежуточной аттестации.

9. Заключительные положения

9.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения для принятия Положения, вступает в силу в даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

9.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учетом мнения Педагогического совета и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

9.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает свою силу.

9.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

9.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения по адресу <https://www.дельфин.дети/index.php>

Контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки по виду спорта "Плавание"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду
спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держи мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держи гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам
подготовки по виду спорта "Подводный спорт"
(плавание в ластах)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и
спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего
спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «марафонский заплыв», «ныряние», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

