

СПб ГБОУ ДОД КСДЮСШОР «Невская волна»

Контрольно-переводные нормативы

Отделение водного поло

«Утверждаю»  
Директор СПб ГБОУ ДОО  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
И.Ю.Феленко

«Согласовано»  
Зам.директора по УСР СПб ГБОУ  
ДОО «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
И.Ю.Василисков

**Подписание о приеме учащихся на отделение водного поло КСДЮСШОР «Невская волна» в группы ин-1**

Основными критериями для приема в группы начальной подготовки 1-го года обучения являются:

1. Возраст, благоприятный для начала занятий водным поло (8-10 лет);
2. Отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонность к заболеваниям, препятствующим занятию спортом;
3. Соответствие морфологического типа телосложения требованиям водного поло;
4. Силовые качества (сгибание-разгибание рук в упоре лежа);
5. Гибкость и эластичность (стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей на полу);
6. Специальная плавательная подготовка (50 м плавание кроль на груди из 1 минуты и 25 метров брасс (оценка техники);
7. Комплекс упражнений с мячом (на усмотрения тренера).

При отборе следует учитывать, что низкий уровень отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору. По усмотрению тренера в группу может быть принят занимающийся с недостаточно высокими показателями антропометрии, так как они могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Например, средний рост или низкие показатели динамометрии могут быть компенсированы высокой двигательной одаренностью, «моторностью», экономичностью движений, силовыми показателями, высоким уровнем координационных способностей.

Ознакомлены :

Авксененко Д.С.

Лебедева Е.А.

Кирсанов В.П.

Анненков В.С.

Трубецкой Е.Л.

Барановский А.Р.

Федотов Г.К.

«Утверждаю»  
 Директор СПб ГБОУ ДОЛ  
 «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
 Ю.П.Фельденко

«Согласовано»  
 Зам.директора по УСР СПб ГБОУ  
 ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
 И.Ю.Василисков

Тесты для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года обучения

№	Упражнение	результат
Техническая и плавательная подготовка		
1	Проплывание дистанции 50 м кроль на груди	1 минута (1 балл)
2	Проплывание дистанции 25 м брасс	Оценка техники (5 баллов)
3	Антропометрические данные	+(1 балл)
Общая физическая подготовка		
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на технику 7 раз	Оценка техники (5 баллов)
6	Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация пальцев рук на полу)	+(1 балл)
7	Игровые качества	Оценка (5 баллов)

Проходной балл - 12

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения для зачисления в группы 2-го года обучения

№	Упражнение	результата
Общая физическая подготовка		
1	Прыжок в длину с места, см	160 (1 балл)
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек	12 (1 балл)
3	Наклон вперед, стоя на возвышении стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей рук на полу)	+(1 балл)
4	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	10 (1 балл)
Техническая и плавательная подготовка		
6	Плавание 100 м (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	Оценка техники (5 баллов)
7	Плавание 50 м в/с, сек	52 (1 балл)
8	Ловля игрового мяча одной рукой и последующая передача основным броском в стену	Оценка техники (5 баллов)
9	Плавание на 2X25 м треджен на груди и спине	Оценка техники (5 баллов)
10	Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды, сек	27 сек (1 балл)
11	Игровые качества	Оценка (5 баллов)

Ознакомлен и согласен  
 [Подпись] / Ананьев В.С.

Проходной балл - 17 баллов

Методист отделения

А.А.Погудина

Ознакомлен и согласен:  
 [Подпись] / Алексеев Д.С.

Ознакомлен и согласен:  
 [Подпись] (Грубецкое Е.А.)  
 [Подпись] / Федотов Г.К.

«Утверждаю»  
 Директор СПб ГБОУ ДЮСШ  
 «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
 Ю.Г. Феленко

«Согласовано»  
 Зам. директора по УСР СПб ГБОУ  
 ДЮСШ «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
 И.Ю. Василюков

Контрольные нормативы для зачисления в тренировочные группы 1 года  
 обучения

№	Упражнение	Результата
Общая физическая подготовка		
1	Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек, раз	15(1 балл)
2	Прыжок в длину с места, см	165(1 балл)
3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4(1 балл)
4	Наклон вперед, стоя на возвышении, см	+5(1 балл)
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	15(1 балл)
6	Бросок мяча (800гр) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками, м	2(1 балл)
Техническая и плавательная подготовка		
6	Плавание всеми стилями (200м комплексное плавание)	Оценка техники(5 баллов)
7	Плавание 50 м в/с,сек	44(1 балл)
8	Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды,сек	23(1 балл)
9	Плавание 100 м в/с,сек	1.36,0(1 балл)
10	Плавание на 2X50 м треджен на груди и спине	Оценка техники(5 баллов)
11	Выполнение бросков в створ ворот с расстояния 6м. кол-во попаданий из 10 бросков	5 (1 балл)
12	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 м, кол-во раз за 30 сек	15(1 балл)
13	Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 м,м	9(1 балл)
14	Плавание в створе ворот 5X3 метра	25(1 балл)
15	Игровые качества	Оценка(5 баллов)

Ознакомлен и согласен  
 В. Анненков В.С.)

Проходной балл - 18

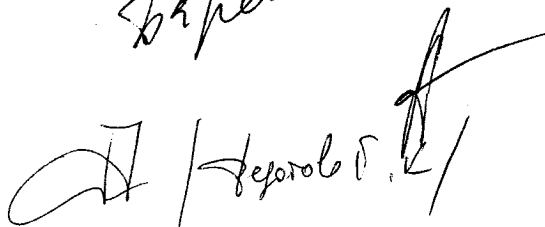
Методист отделения



А.А.Погудина

Ознакомлен и согласен:  
 Ф. ~~Веня~~ / Алексеев Д.С.)  
 Ознакомлено и согласен: ~~Андрей~~ (Лебедева Е.А.)  
 Е.А. Трубецкая (Трубецкая Е.А.)

Ознакомлен, согласен  
 Б.А. Бременский А.А.



«Утверждаю»  
 Директор СПб ГБОУ ДОД  
 «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
 Ю.П.Феленко

«Согласовано»  
 Зам.директора по УСР СПб ГБОУ  
 ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
 И.Ю.Василисков

Контрольно-переводные нормативы для зачисления спортсмена на следующий этап подготовки.

№	Упражнения	Год			
		2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
1	Прыжок в длину с места, м	185	195	205	210
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	7	9	12
3	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения), см.	6	7	8	9
4	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	22	26	30	34
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	24	28	30	32
6	Бросок мяча (1000гр) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками, м	4,50	5	5,50	6
Техническая и плавательная подготовка					
7	200 м комплексное плавание	3,25	3,08	3,00	2,44
8	Плавание 50 м в/с/брасс, с	36/4 6	34/ 43	32/40	30/37
9	Плавание 100 м в/с,сек	1,18	1,12	1,09	1,07
10	Плавание 400 м в/с,мин	6,30	6,00	5,30	5,10
11	5 X 3 м в створе ворот	11,7	10,7	8,5	7,8
12	10 выпрыгиваний,с	15	13,8	13,3	12,2
13	Игровые качества (5 баллов)				
14	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	12	15	20	25
15	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем	18	17	15	14
16	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков	5	6	6	6
17	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 30 с	30	32	35	40
18	Обязательное выполнение (подтверждение) разрядов по водному поло на основании ЕВСК	1 юн.	3	3	2

Проходной балл – 15

Ознакомлен и согласен  
 В.И.Иванов В.С.1

Ознакомлен и согласен:  
 Ф.И.Иванов / Алексеев Ф.С.1

Ознакомлена и согласна: А.А.Погодина (Иванова Е.А.)

Методист отделения

Ознакомлен  
 А.А.Погодина  
 А.А.Погодина  
 А.А.Погодина

«Утверждаю»  
Директор СПб ГБОУ ДОД  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
Ю.Г.Феленко

«Согласовано»  
Зам.директора по УСР СПб ГБОУ  
ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
И.Ю.Василисков

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования 1 го года обучения

№	Упражнение	Результат
Общая физическая подготовка		
1	Прыжок в длину с места, м	220
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15
3	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая пог в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	10
4	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	35
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	35
6	Бросок мяча (1000гр) сидя, ноги врозь, из-за головы двумя руками, м	6,50
Техническая и плавательная подготовка		
7	Плавание 50 м в/с/брасс, с	28,5/33
8	Плавание 100 м в/с/брасс, с	1.04,0/1.20,0
9	Плавание 400 м в/с, с	5.10,0
10	5 X 3 м в створе ворот	7,8
11	10 выпрыгиваний, с	12,0
12	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	26
13	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем	13
14	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м, кол-во попаданий из 6 бросков	6
15	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 с	80
16	Оценка технико-тактических действий игрока (1 балл)	Оценка

Проходной балл – 10

Методист отделения

Ознакомлен и согласен

*Анненков В.С.*

А.А.Погудина

Ознакомлен и согласен:

*Ф. Фельдман / Алексеев Д.С.*

Ознакомлен и согласен: *Сидорова Е.А.*

*Трубецкое Е.А.*

Ознакомлен *Гаранов А.В.*

*И. Федотов В.К.*

«Утверждаю»

Директор СПб ГБОУ ДОО  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
Ю.Г.Феленко



«Согласовано»

Зам. директора по УСР СПб ГБОУ  
ДОО «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
И.Ю.Василисков

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования 2 го года обучения

№	Упражнение	Результат
Общая физическая подготовка		
1	Прыжок в длину с места, м	225
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	16
3	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	10
4	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей- прогнуться назад до уровня высоты скамейки, кол-во раз за 30 с	35
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, 30 сек	35
6	Бросок мяча (1000гр) сидя , ноги врозь, из-за головы двумя руками, м	7
Техническая и плавательная подготовка		
7	Плавание 50 м в/с (или брасс(вратарь), с	28,0 (32)
8	Плавание 100 м в/с, с/брасс	59,0/1,14
9	Плавание 400 м в/с, с	4.40,0
10	5 X 3 м в створе ворот	7,0
11	10 выпрыгиваний,с	9,8
12	Основной бросок мяча на дальность с места в «коридоре» 2,5 м	30
13	Ведение мяча 25 м ватерпольным кролем	13
14	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7м.кол-во попаданий из 6 бросков	6
15	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 с	85
16	Оценка технико-тактических действий игрока (1 балл)	Оценка

Проходной балл – 10

Ознакомлен и согласен  
И.Александров В.С.

Методист отделения

А.А.Погудина

Ознакомлен и согласен:

Александров В.С.

Ознакомлен и согласен: Д.А.Александров (Александров Д.А.)

Александров В.С.

Ознакомлен Александров В.С.

Александров В.С.