

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

ПЛАВАНИЕ

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ В.А.Чеботарев
 « ___ » _____ 20__ г.

**Контрольные нормативы для зачисления учащихся на обучение по
 дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию на базовый уровень сложности 1-го года обучения
 (8-9 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,9	6,3	7,2	7,3	6,3	6,7	7,6	7,7
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+5	0	-6	-7	+6	0	-5	-6
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	105	110	105	100	95
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 80 см)	Зачет				Зачет			
СФП								
Техника плавания всеми способами, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые		Без ошибок	Незначительные	Грубые	
Проплывание дистанции 50 м избранным способом	Зачет				Зачет			

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

3. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, ширина хвата скакалки 80 см. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Зачет – правильное выполнение контрольного упражнения.

СФП

1. Оценка техники плавания всеми способами.

Оценивается техника плавания дельфином, кролем на груди, кролем на спине, брассом на дистанции 10-25 м.

«5» - без ошибок или локальные ошибки, не отражающиеся на остальных деталях техники;

«4» - незначительные ошибки, немного уменьшающие эффективность движений;

«3» - грубые ошибки, искажающие основную структуру движений;

«2» - не владеет техникой плавания.

2. Проплавание дистанции 50 м избранным способом.

Зачет – проплавание всей дистанции технически правильно, без остановок.

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год**

отделение **плавания** группа **Б/у – 1** тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Наклон вперед, стоя на скамейке, см		Прыжок в длину с места, см		Выкрут прямых рук, 80 см	Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Зачет	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа Б/у – 1 тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Техника плавания всеми способами, баллы				50 м избранным способом	Общая оценка
		Дельфин	Кроль на спине	Брасс	Кроль на груди		
		Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Зачет	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ В.А.Чеботарев
 «__» _____ 20__ г.

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для базового уровня сложности 1-го года обучения (8-9 лет).

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,9	6,3	7,2	7,3	6,3	6,7	7,6	7,7
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+5	0	-6	-7	+6	0	-5	-6
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	105	110	105	100	95
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 80 см)	Зачет				Зачет			
СФП								
Техника плавания всеми способами, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые		Без ошибок	Незначительные	Грубые	
Проплавание дистанции 50 м избранным способом	III юн.				III юн.			

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

3. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, ширина хвата скакалки 80 см. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Зачет – правильное выполнение контрольного упражнения.

СФП

1. Оценка техники плавания всеми способами.

Оценивается техника плавания дельфином, кролем на груди, кролем на спине, брассом на дистанции 10-25 м.

«5» - без ошибок или локальные ошибки, не отражающиеся на остальных деталях техники;

«4» - незначительные ошибки, немного уменьшающие эффективность движений;

«3» - грубые ошибки, искажающие основную структуру движений;

«2» - не владеет техникой плавания.

2. Проплавание дистанции 50 м избранным способом.

Зачет – проплавание всей дистанции технически правильно, без остановок.

3. Выполнение массового разряда.

«+» - выполнение III юн. разряда и выше; «-» - нет.

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 1 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Наклон вперед, стоя на скамейке, см		Прыжок в длину с места, см		Выкрут прямых рук, 80 см	Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Зачет	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 1 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Техника плавания всеми способами, баллы				50 м избранным способом	Выполнение разряда, III юн. и выше	Общая оценка
		Дельфин	Кроль на спине	Брасс	Кроль на груди			
		Оценка	Оценка	Оценка	Оценка			
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ В.А.Чеботарев
 «__» _____ 20__ г.

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для базового уровня сложности 2-го года обучения (9-10 лет).

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,7	6,1	7,0	7,1	6,0	6,4	7,3	7,3
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+6	0	-5	-6	+7	0	-4	-5
Прыжок в длину с места, см	130	125	120	115	120	115	110	105
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 75 см)	Зачет				Зачет			
СФП								
Техника выполнения стартов и поворотов всеми способами, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые		Без ошибок	Незначительные	Грубые	
Проплывание дистанции 100 м комплексным плаванием, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые		Без ошибок	Незначительные	Грубые	
Проплывание дистанции 200 м избранным способом	Зачет				Зачет			
Выполнение массового разряда	II юн.				II юн.			

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

3. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, ширина хвата скакалки 75 см. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Зачет – правильное выполнение контрольного упражнения.

СФП

1. Оценка техники выполнения стартов и поворотов всеми способами.

Оценивается техника выполнения старта и поворота дельфином, кролем на груди, кролем на спине, брассом. Выводится средняя оценка.

«5» - без ошибок или локальные ошибки, не отражающиеся на остальных деталях техники старта или поворота;

«4» - незначительные ошибки, немного уменьшающие эффективность старта или поворота;

«3» - грубые ошибки, искажающие основную структуру старта или поворота;

«2» - не владеет техникой старта или поворота.

2. Проплавание дистанции 100 м комплексным плаванием.

Оценивается вся дистанция в целом аналогичным образом.

3. Проплавание дистанции 200 м избранным способом.

Зачет – проплавание всей дистанции технически правильно, без остановок.

4. Выполнение массового разряда.

«+» - выполнение II юн. разряда и выше; «-» - нет.

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 2 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Наклон вперед, стоя на скамейке, см		Прыжок в длину с места, см		Выкрут прямых рук, 75 см	Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Зачет	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 2 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Техника выполнения стартов и поворотов, баллы				100 м к/пл	200 м изб. способом	Выполнение разряда, II юн. и выше	Общая оценка
		Дельфин	Спина	Брасс	Кроль				
		Ср. оценка	Ср. оценка	Ср. оценка	Ср. оценка				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ Чеботарев В.А.
 « ___ » _____ 20__ г.

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию для этапа базового уровня сложности 3-го года обучения
 (10-11лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 х 5 м, сек	5,6	6,0	6,9	7,0	5,9	6,3	7,2	7,3
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во	12	10	8	7	10	9	7	6
Прыжок в длину с места, см	135	130	125	120	125	120	115	110
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	35	31	29	28	31	28	27	26
СФП								
Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием, баллы	Без ошибок	Незначит - тельные	Грубые		Без ошибок	Незначит - тельные	Грубые	
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+7	0	-4		+8	+1	-3	
Проплавание дистанции 400 м избранным способом	Зачет				Зачет			
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Зачет				Зачет			
Выполнение массового разряда	I юн.				I юн.			

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

3. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

4. Поднимание туловища из положения лежа.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Количество правильных выполнений идет в зачет.

СФП

1. Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием.

Оценивается: 1) Техника плавания всеми способами. Выводится средняя оценка; 2) Техника выполнения старта и поворотов. Выводится средняя оценка.

«5» - без ошибок или локальные ошибки, не отражающиеся на остальных деталях техники плавания, старта или поворотов;

«4» - незначительные ошибки, немного уменьшающие эффективность движений;

«3» - грубые ошибки, искажающие основную структуру движений;

«2» - не владеет техникой одного из способов комплексного плавания, старта или поворотов.

2. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

3. Проплавание дистанции 400 м избранным способом.

Зачет – проплавание всей дистанции технически правильно, без остановок.

4. Выполнение массового разряда.

«+» - выполнение I юн. разряда и выше; «-» - нет.

5. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, ширина хвата скакалки 70 см. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Зачет – правильное выполнение контрольного упражнения.

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 3 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре, кол-во		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища из положения лежа, кол		Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 3 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	200 м к/пл		Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см		400 м изб. способом	Выкрут прямых рук, 70 см	Выполнение разряда, I юн. и выше	Общая оценка
		Тех-ка всеми способами	Старт, повороты	Рез-т	Оценка				
		Ср. оценка	Ср. оценка			Зачет	Зачет	«+»/«-»	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ Чеботарев В.А.
 «__» _____ 20__ г.

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для базового уровня сложности 4-го года обучения(11-12 лет).

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,5	6,0	6,8	6,9	5,8	6,3	7,1	7,2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	-	12	10	8	7
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	6	4	2	1	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	145	140	135	130	135	130	125	124
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	38	34	32	31	34	31	30	29
Прыжки на скакалке за 15 сек, кол-во	34	32	30	29	38	36	34	33
СФП								
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	3.41.00				4.05.00			
Проплывание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	15.00.00				16.00.00			
Выполнение массового разряда	3 разряд				3 разряд			
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	65	70	75	60	65	70		
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+8	0	-3	+9	+2	-2		

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

3. Подтягивание из виса (мальчики).

И.п. – вис на перекладине прямым хватом. Выполнить плавно без рывка подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

4. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Количество правильных выполнений идет в зачет.

6. Прыжки на скакалке за 15 секунд.

По сигналу тренера испытуемый выполняет прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 15 секунд.

СФП

1. Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 3.41.00 (мальчики) и 4.05.00 (девочки).

2. Проплавание дистанции 800 м вольным стилем.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 15.00.00 (мальчики) и 16.00.00 (девочки).

3. Выполнение массового разряда.

«+» - выполнение 3 разряда и выше; «-» - нет.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, хват скакалки двумя руками. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Фиксируется ширина хвата скакалки в сантиметрах при правильном выполнении контрольного упражнения.

5. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 4 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса, кол-во		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища из положения лежа, кол-во		Прыжки на скакалке за 15 сек, кол-во		Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа Б/у – 4 тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	200 м к/пл м. – 3.41.00; д. – 4.05.00	800 м в/ст м. – 15.00.00 д. – 16.00.00	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см		Выкрут прямых рук, ширина хвата в см		Выполнение разряда, 3 р. и выше «+»/«-»	Общая оценка
		Зачет	Зачет	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ Чеботарев В.А.
 «__» _____ 20__ г.

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для базового уровня сложности 5-го года обучения (12-13лет).

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 х 5 м, сек	5,4	5,9	6,6	6,7	5,7	6,2	6,9	7,0
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	-	14	11	9	8
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	7	5	3	2	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	170	165	158	157	155	150	143	142
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	49	45	43	42	44	41	39	38
Прыжки на скакалке за 25 сек, кол-во	52	50	48	47	58	56	54	53
СФП								
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	3.08.00				3.35.00			
Проплывание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	13.50.00				14.50.00			
Выполнение массового разряда	2 разряд				2 разряд			
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	63	68	73	72	58	63	68	67
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+10	+2	-3	-4	+11	+4	-2	-3

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

3. Подтягивание из виса (мальчики).

И.п. – вис на перекладине прямым хватом. Выполнить плавно без рывка подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

4. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Количество правильных выполнений идет в зачет.

6. Прыжки на скакалке за 25 секунд.

По сигналу тренера испытуемый выполняет прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 25 секунд.

СФП

1. Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 3.08.00 (мальчики) и 3.35.00 (девочки).

2. Проплавание дистанции 800 м вольным стилем.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 13.50.00 (мальчики) и 14.50.00 (девочки).

3. Выполнение массового разряда.

«+» - выполнение 2 разряд и выше; «-» - нет.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, хват скакалки двумя руками. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Фиксируется ширина хвата скакалки в сантиметрах при правильном выполнении контрольного упражнения.

5. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 5 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса, кол-во		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища из положения лежа, кол-во		Прыжки на скакалке за 25 сек, кол-во		Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 5 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	200 м к/пл м. – 3.08.00; д. – 3.35.00	800 м в/ст м. – 13.50.00 д. – 14.50.00	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см		Выкрут прямых рук, ширина хвата в см		Выполнение разряда, 2 разряд и выше «+»/«-»	Общая оценка
		Зачет	Зачет	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ Чеботарев В.А.
 «__» _____ 20__ г.

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для базового уровня сложности 6-го года обучения (13 лет).

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,3	5,8	6,5	6,6	5,6	6,1	6,8	6,9
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	-	15	12	10	9
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	8	6	4	3	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	185	180	173	172	170	165	158	157
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	51	47	45	44	45	42	40	39
Прыжки на скакалке за 25 сек, кол-во	56	54	52	51	62	60	58	57
СФП								
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	2.42.00				3.06.00			
Проплывание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	12.47.00				13.50.00			
Выполнение массового разряда	1 разряд				1 разряд			
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	60	65	70	71	55	60	65	66
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+10	+4	-2	-3	+11	+5	-1	-2

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

3. Подтягивание из виса (мальчики).

И.п. – вис на перекладине прямым хватом. Выполнить плавно без рывка подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

4. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Количество правильных выполнений идет в зачет.

6. Прыжки на скакалке за 25 секунд.

По сигналу тренера испытуемый выполняет прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 25 секунд.

СФП

1. Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 2.42.00 (мальчики) и 3.06.00 (девочки).

2. Проплавание дистанции 800 м вольным стилем.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 12.47.00 (мальчики) и 13.50.00 (девочки).

3. Выполнение массового разряда.

«+» - выполнение 1 разряд и выше; «-» - нет.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, хват скакалки двумя руками. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Фиксируется ширина хвата скакалки в сантиметрах при правильном выполнении контрольного упражнения.

5. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 6 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса, кол-во		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища из положения лежа, кол-во		Прыжки на скакалке за 25 сек, кол-во		Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год
отделение плавания группа Б/у – 6 тренер _____ дата _____**

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	200 м к/пл м. – 2.42.00; д. – 3.06.00	800 м в/ст м. – 12.47.00 д. – 13.50.00	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см		Выкрут прямых рук, ширина хвата в см		Выполнение разряда, 1 р. и выше «+»/«-»	Общая оценка
		Зачет	Зачет	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ Чеботарев В.А.
 «__» _____ 20__ г.

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для углубленного уровня сложности 1-го года обучения (14 лет).

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,1	5,6	6,3	6,4	5,5	6,0	6,7	6,8
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	-	17	14	11	10
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	10	8	6	5	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	195	190	185	184	180	175	170	169
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), кол-во	42	40	37	36	40	38	35	34
Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во	60	55	50	49	70	65	60	59
СФП								
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	2.30.00				2.47.00			
Проплывание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	11.00.00				12.08.00			
Выполнение разряда	КМС				КМС			
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	58	63	68	69	53	58	63	64
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+12	+5	-2	-3	+13	+6	-1	-2

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

3. Подтягивание из виса (мальчики).

И.п. – вис на перекладине прямым хватом. Выполнить плавно без рывка подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

4. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Фиксируется количество правильных выполнений за 1 минуту.

6. Прыжки на скакалке за 30 секунд.

По сигналу тренера испытуемый выполняет прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд.

СФП

1. Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 2.30.00 (мальчики) и 2.47.00 (девочки).

2. Проплавание дистанции 800 м вольным стилем.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 11.00.00 (мальчики) и 12.08.00 (девочки).

3. Выполнение разряда.

«+» - выполнение норматива КМС и выше; «-» - нет.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, хват скакалки двумя руками. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Фиксируется ширина хвата скакалки в сантиметрах при правильном выполнении контрольного упражнения.

5. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира Дмитриевича
на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа У/у – 1 тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса, кол-во		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во		Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во		Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира Дмитриевича на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа У/у – 1 тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	200 м к/пл м. – 2.30.00; д. – 2.47.00	800 м в/ст м. – 11.00.00 д. – 12.08.00	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см		Выкрут прямых рук, ширина хвата в см		Выполнение норматива КМС и выше «+»/«-»	Общая оценка
		Зачет	Зачет	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МАОУ ДО СШ №6
 _____ Чеботарев В.А.
 «__» _____ 20__ г.

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для углубленного уровня сложности 2-го года обучения (15 лет).

Контрольные упражнения	Нормативы							
	Юноши				Девушки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
ОФП								
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,0	5,5	6,2	6,3	5,4	5,9	6,6	6,7
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во	-	-	-	-	20	17	14	13
Подтягивание из виса (юноши), кол-во	11	9	7	6	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	190	185	180	175
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), кол-во	45	43	40	39	42	40	38	37
Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во	63	58	53	52	73	68	63	62
СФП								
Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	2.25.00				2.40.00			
Проплавание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	10.13.00				11.50.00			
Выполнение спортивного разряда	КМС - МС				КМС - МС			
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	55	60	65	66	50	55	60	59
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+12	+5	-1	-2	+13	+6	0	-1

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки).

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

3. Подтягивание из виса (юноши).

И.п. – вис на перекладине прямым хватом. Выполнить плавно без рывка подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

4. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Фиксируется количество правильных выполнений за 1 минуту.

6. Прыжки на скакалке за 30 секунд.

По сигналу тренера испытуемый выполняет прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд.

СФП

1. Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 2.25.00 (юноши) и 2.40.00 (девушки).

2. Проплавание дистанции 800 м вольным стилем.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 10.13.00 (юноши) и 11.50.00 (девушки).

3. Выполнение спортивного разряда.

«+» - выполнение КМС - МС; «-» - нет.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, хват скакалки двумя руками. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Фиксируется ширина хвата скакалки в сантиметрах при правильном выполнении контрольного упражнения.

5. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа У/у – 2 тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса, кол-во		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во		Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во		Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП муниципального автономного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени
заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа У/у – 2 тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	200 м к/пл ю. – 2.25.00; д. – 2.40.00	800 м в/ст ю. – 10.13.00 д. – 11.50.00	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см		Выкрут прямых рук, ширина хвата в см		Выполнение норматива, КМС-МС «+»/«-»	Общая оценка
		Зачет	Зачет	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

Утверждаю
 Директор МБОУ ДОД ДЮСШ №6
 _____ Чеботарев В.А.
 «__» _____ 20__ г.

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию для углубленного уровня сложности
 3-го-4-го года обучения (16-17 лет и старше).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	4,8	5,3	6,1	5,2	5,7	6,5
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во	-	-	-	22	20	18
Подтягивание из виса (юноши), кол-во	13	11	9	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	240	235	225	210	205	195
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), кол-во	50	48	46	46	44	42
Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во	78	72	62	84	74	70
СФП						
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	2.17.00			2.34.00		
Проплывание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	9.25.00			10.10.00		
Выполнение спортивного разряда	КМС – МС			КМС – МС		
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	50	55	60	45	50	55
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+13	+6	0	+14	+7	+1

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание контрольных упражнений:

ОФП

1. Челночный бег 3 x 5 м.

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

2. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки).

И.п. – упор лежа на носки ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью пола, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

3. Подтягивание из виса (юноши).

И.п. – вис на перекладине прямым хватом. Выполнить плавно без рывка подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

4. Прыжок в длину с места.

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Фиксируется количество правильных выполнений за 1 минуту.

6. Прыжки на скакалке за 30 секунд.

По сигналу тренера испытуемый выполняет прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд.

СФП

1. Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 2.17.00 (юноши) и 2.34.00 (девушки).

2. Проплавание дистанции 800 м вольным стилем.

Зачет – проплавание дистанции с результатом 9.25.00 (юноши) и 10.10.00 (девушки).

3. Выполнение спортивного разряда.

«+» - выполнение КМС – МС; «-» - нет.

4. Выкрут прямых рук вперед-назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, хват скакалки двумя руками. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Фиксируется ширина хвата скакалки в сантиметрах при правильном выполнении контрольного упражнения.

5. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по ОФП в МБОУ ДОД ДЮСШ № 6 МО г. Краснодар
на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа У/у – 3-4 (ССМ – 1-2) тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	Челночный бег 3 x 5 м, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа/подтягивание из виса, кол-во		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, кол-во		Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во		Общая оценка
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Число сдавших _____

Члены комиссии _____

**ПРОТОКОЛ приема контрольных нормативов по СФП в МБОУ ДОД ДЮСШ № 6 МО г. Краснодар
на 20__ - 20__ учебный год**

отделение плавания группа У/у – 3-4 (ССМ – 1-2) тренер _____ дата _____

Фамилия, имя учащегося	Год рождения	200 м к/пл ю. – 2.17.00; д. – 2.34.00	800 м в/ст ю. – 9.25.00 д. – 10.10.00	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см		Выкрут прямых рук, ширина хвата в см		Выполнение разряда, КМС «+»/«-»	Общая оценка
		Зачет	Зачет	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Число сдавших _____

Члены комиссии _____
