

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию»

ПРИКАЗ № 52

г. Кемерово

15 мая 2023 г.

О проведении промежуточной аттестации  
для обучающихся ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию»

На основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию», в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «подводный спорт», приказываю:

1. Организовать с 25 мая по 16 июня 2023 года прохождение промежуточной аттестации обучающимися ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию».

2. Утвердить комиссию для проведения промежуточной аттестации (далее – Комиссия) в составе:

Председатель комиссии: Хусайнов Р.Ш. – заместитель директора;

Секретарь комиссии: Бабинович С.В., - ст.инструктор-методист;

Члены комиссии:

Волков А.В. – тренер-преподаватель;

Шаболта М.А. – врач;

Тренер-преподаватель конкретной учебно-тренировочной группы.

3. Утвердить график сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке обучающимися ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию» (приложение 1).

4. Утвердить контрольно-переводные нормативы для оценивания общей физической и специальной подготовки обучающихся по этапам спортивной подготовки, в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта (приложение 2).

5. В срок до 16 июня 2023 года Комиссии провести мониторинг участия обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения ими спортивных разрядов в 2022-2023 учебно-тренировочном году.

6. Ответственным за выполнение приказа назначить Хусайнова Р.Ш., заместителя директора.

7. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

И.о. директора



О.Д. Приходченко

С приказом ознакомлены:

Бабинович С.В.

Волков А.Н.

Грибанова О.В.

Колбин А.А.

Созинов В.А.

Устюжанина Г.В.

Хусайнов Р.Ш.

Гончарова О.А.

Приезжева А.С.

Сагитдинов А.И.

Устюжанин М.А.

Шаболта М.А.



Приложение  
**УТВЕРЖДЕНО**  
 приказом № 5  
 от « 05 » мая 2023 года



**График**  
**сдачи контрольно-переводных нормативов**  
**по общей физической и специальной подготовке**

№ п/п	Дата сдачи	Время сдачи	Вид контрольно-переводных испытаний	Место проведения сдачи нормативов	Группы тренера-преподавателя
1	25.05.2023 26.05.2023	9.00-10.30	СФП (вода)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Приезжевой А.С. и Устюжанина М.А.
2	25.05.2023 26.05.2023	15.00-16.30	СФП (вода)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Приезжевой А.С. и Устюжанина М.А.
3	25.05.2023 26.05.2023	по расписанию групп	СФП (вода)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Созинова В.А.
4	25.05.2023 26.05.2023	по расписанию групп	СФП (вода)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Устюжаниной Г.В.
5	25.05.2023 26.05.2023	по расписанию групп	СФП (вода)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Грибановой О.В.
6	29.05.2023 30.05.2023	по расписанию групп	СФП (вода)	СК «Запсибовец», г. Новокузнецк, ул. М. Тореза, 22 Д	учебно-тренировочные группы Гончаровой О.А.
7	29.05.2023 30.05.2023	по расписанию групп	СФП (вода)	СК «Запсибовец», г. Новокузнецк, ул. М. Тореза, 22 Д	учебно-тренировочные группы Колбина А.А.
8	29.05.2023 30.05.2023	по расписанию групп	СФП (вода)	СК «Запсибовец», г. Новокузнецк, ул. М. Тореза, 22 Д	учебно-тренировочные группы Сагитдинова А.И.
9	01.06.2023 02.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	СК «Запсибовец», г. Новокузнецк, ул. М. Тореза, 22 Д	учебно-тренировочные группы Гончаровой О.А.
10	01.06.2023 02.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	СК «Запсибовец», г. Новокузнецк, ул. М. Тореза, 22 Д	учебно-тренировочные группы Колбина А.А.
11	01.06.2023 02.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	СК «Запсибовец», г. Новокузнецк, ул. М. Тореза, 22 Д	учебно-тренировочные группы Сагитдинова А.И.
12	01.06.2023 02.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Устюжаниной Г.В.
13	01.06.2023 02.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Устюжанина М.А.
14	13.06.2023 14.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Грибановой О.В.

15	13.06.2023 14.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Приезжевой О.В.
16	13.06.2023 14.06.2023	по расписанию групп	ОФП и СФП (суша)	МСК «Кузбасс-Арена» г. Кемерово, пр. Притомский, 10	учебно-тренировочные группы Созинова В.А.



**Плавание**

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10м 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	

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				



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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
2.4.	На УТЭ 1, 2, 3 года обучения Плавание: 100 м комплексное плавание (25м баттерфляй +25м на спине + 25м брасс + 25м кроль на груди)		Выполнить технически правильно	
2.5.	На УТЭ 4, 5 года обучения Плавание: 200 м комплексное плавание		Выполнить технически правильно	

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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.	количество раз	не менее	
			5	



	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад			
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

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа 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, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	

**Подводный спорт**

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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
2.2.	100 м в классических ластах		Без учета времени		Без учета времени	

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	200 м в классических ластах		выполнить технически правильно	

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10м	с	не более	
			7,8	8,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3