

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

протокол № 1  
«05» апреля 2024 года

## **Промежуточная аттестация 2024 года на отделении плавания**

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05 февраля 2024 г. № 106 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

## Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	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	не более 6,9 с – выполнено более 6,9 с – не выполнено	не более 7,1 с – выполнено более 7,1 с – не выполнено	не более 6,5 с – выполнено более 6,5 с – не выполнено	не более 6,8 с – выполнено более 6,8 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз - выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 4 раз - выполнено менее 4 раз – не выполнено	не менее 10 раз - выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 5 раз - выполнено менее 5 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см – выполнено менее +1 см – не выполнено	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено	не менее +4 см – выполнено менее +4 см – не выполнено	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено	не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
1.5.	Плавание (вольный стиль) 50 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
1.6.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	не более – 10,1 с – выполнено более – 10,1 с – не выполнено	не более – 10,6 с – выполнено более – 10,6 с – не выполнено	не более – 9,8 с – выполнено более – 9,8 с – не выполнено	не более – 10,3 с – выполнено более – 10,3 с – не выполнено
1.7.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 3,5 м – выполнено менее 3,5 м – не выполнено	не менее 3 м – выполнено менее 3 м – не выполнено	не менее 4 м – выполнено менее 4 м – не выполнено	не менее 3,5 м – выполнено менее 3,5 м – не выполнено
1.8.	Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее - 1 раза – выполнено менее - 1 раза – не выполнено		не менее - 3 раза – выполнено менее - 3 раза – не выполнено	

<b>1.9.</b>	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	4 соревнования – выполнено 1-3 соревнований – не выполнено
<b>1.10.</b>	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 1000 м	не более 5 мин 50 с – выполнено более 5 мин 50 с – не выполнено	не более 6 мин 20 с – выполнено более 6 мин 20 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 4 см – выполнено менее + 4 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более 9,3 с – выполнено более 9,3 с – не выполнено	не более 9,5 с – выполнено более 9,5 с – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – выполнено не менее 140 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено не менее 130 см – не выполнено
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
1.6.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 4,0 м – выполнено менее 4,0 м – не выполнено	не менее 3,5 м – выполнено менее 3,5 м – не выполнено
1.7.	Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 3 раз – выполнено менее 3 раз – не выполнено	
1.8.	Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 7,0 м – выполнено менее 7,0 м – не выполнено	не менее 8,0 м – выполнено менее 8,0 м – не выполнено
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
1.9.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
1.10.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
1.11.	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

## Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 2000 м	не более 9 мин 20 с – выполнено более 9 мин 20 с – не выполнено	не более 10 мин 40 с – выполнено более 10 мин 40 с – не выполнено
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 9 см – выполнено менее + 9 см – не выполнено	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено
1.5.	Челночный бег 3x10 м	не более 8,0 с – выполнено более 8,0 с – не выполнено	не более 9,0 с – выполнено более 9,0 с – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 190 см – выполнено не менее 190 см – не выполнено	не менее 165 см – выполнено не менее 165 см – не выполнено
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
1.7.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5,3 м – выполнено менее 5,3 м – не выполнено	не менее 4,5 м – выполнено менее 4,5 м – не выполнено
1.8.	Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	
1.9.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 45 см – выполнено менее 45 см – не выполнено	не менее 35 см – выполнено менее 35 см – не выполнено
1.10	Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	не более 6,7 с – выполнено более 6,7 с – не выполнено	не более 7,0 с – выполнено более 7,0 с – не выполнено
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
1.11.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
1.12.	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

## Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	не более 4,7 с – выполнено более 4,7 с – не выполнено	не более 5,0 с – выполнено более 5,0 с – не выполнено
1.2.	Бег на 2000 м	не более 8 мин 10 с – выполнено более 8 мин 10 с – не выполнено	не более 10 мин 00 с – выполнено более 10 мин 00 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 20 раз – выполнено менее 20 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено	не менее + 15 см – выполнено менее + 15 см – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – выполнено не менее 215 см – не выполнено	не менее 180 см – выполнено не менее 180 см – не выполнено
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
1.6.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 7,5 м – выполнено менее 7,5 м – не выполнено	не менее 5,3 м – выполнено менее 5,3 м – не выполнено
1.7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 50 см – выполнено менее 50 см – не выполнено	не менее 40 см – выполнено менее 40 см – не выполнено
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.9.	Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
1.10.	Спортивное звание «мастер спорта России»		
1.11.	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		