

**Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3 «Лидер»»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «05» 04 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 39-0 от «05» 04 2023г.
Директор МАОУДО «СШ № 3 «Лидер»»
И.К. Мозгунова



ПОЛОЖЕНИЕ

**о формах, периодичности и порядке текущего контроля
успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации
обучающихся, осваивающих
дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
в МАОУДО «СШ № 3 «Лидер»»**

г. Липецк 2023 год

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г.;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» № 1004 от 16.11.2022г.;
- дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа).

1.2. Настоящее Положение регламентирует формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, а также проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в Учреждении.

1.3. Настоящее Положение принимается педагогическим советом школы, имеющим право вносить в него изменения и дополнения, и утверждается приказом директора.

2. Текущий контроль успеваемости.

2.1. Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем для анализа текущих изменений функционального состояния организма обучающихся. Важнейшей его задачей является оценка степени утомляемости и восстановления обучающихся после нагрузки.

2.2. Сроки проведения текущего контроля тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.

3. Промежуточная и итоговая аттестация.

3.1. Сроки и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора. Формой проведения являются сдача контрольно-переводных нормативов.

3.2. Итоговая аттестация проводится на тренировочном этапе пятого года и этапе совершенствования спортивного мастерства.

3.3. Тренеры-преподаватели не позднее, чем за 2 месяца до начала проведения сдачи контрольно-переводных нормативов доводят до сведения обучающихся конкретный перечень контрольно-переводных упражнений.

3.4. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, по состоянию здоровья, в соответствии с графиком, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно.

3.5. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся создается комиссия, в состав которой входят: заместитель директора, начальник отдела, инструкторы-методисты. Состав комиссии утверждается приказом директора Учреждения.

3.6. Контрольно-переводные нормативы оцениваются следующим образом (Приложение № 1):

- по ОФП, СФП, – «зачет», «не зачет»;
- тестирование по теоретической подготовке (для УТЭ-5 года и групп ССМ) – «зачет», «не зачет»;
- уровень спортивной квалификации - выполнения спортивного разряда.

4. Академическая задолженность и порядок перевода обучающихся.

4.1. Обучающиеся, не прошедшие контрольные нормативы по состоянию здоровья или имеющие неудовлетворительные результаты по одному или нескольким нормативам (тестам) признаются академической задолженностью.

4.2. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в срок до 01 сентября.

4.3. Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы на этапе подготовки и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап (группу, период) спортивной подготовки.

5. Порядок оформления результатов аттестации.

5.1. Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение № 2) и являются отчетными документами, которые хранятся в архиве Учреждения.

5.2. Результаты аттестаций являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап (группу, период) спортивной подготовки.

5.3. Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в личные дела спортсменов.

6. Заключительные положения.

6.1. Действие настоящего Положения распространяется на всех обучающихся и родителей (законных представителей) школы.

6.2. Данное положение вывешивается в школе на информационной доске или на сайте для всеобщего ознакомления.

6.3. Срок действия Положения не ограничен.

6.4. При изменении законодательства в Положение вносятся изменения в установленном законом порядке.

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

Упражнения, единица измерения	Год подготовки			
	1-й		2-й	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
Бег на 30 м (сек)	6,9	7,1	6,5	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+3	+4	+5
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
Плавание (вольный стиль) 50 метров	без учета времени		без учета времени на технику	
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (сек)	10,1	10,6	9,8	10,3
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	3	4,0	3,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см . Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	1		3	
Спортивный разряд	-	-	б/р - 3 юн	б/р - 3 юн

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «плавание»

Упражнения, единица измерения	1-й год обучения	
	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 1000 м (мин, сек)	5.50,0	6.20,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"	
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4,0	3,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см . Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	3	
Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	2 юн – 1 юн	2 юн – 1 юн

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для промежуточной аттестации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-5 года обучения по виду спорта «плавание»

Упражнения, единица измерения	Год подготовки							
	2-й		3-й		4-й		5-й	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки								
Бег на 1000 м (мин, сек)	5.50,0	6.20,0	5.50,0	6.20,0	5.45,0	6.15,0	5.45,0	6.15,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	8	14	8	15	10	15	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5	+5	+7	+6	+8	+7	+9
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"							
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	9,3	9,5	9,3	9,5	9,1	9,3	9,1	9,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	145	135	150	140	155	145
2. Нормативы специальной физической подготовки								
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4,3	3,8	4,5	4,0	4,8	4,3	5,0	4,3

Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	3							
Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	7,0	8,0	7,0	8,0	8,0	9,0	8,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации								
Спортивный разряд	І юн - III	III - II	III - II	II - I				

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

Упражнения, единица измерения	Весь период	
	Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 2000 м (мин, сек)	9.20,0	10.40,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+9	+13
	Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус". ниже - знаком "плюс"	
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (сек)	8,0	9,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	5,3	4,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	5	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. с приземлением на обе ноги (см)	45	35

Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди. руки вперед. Дистанция 11 м (сек)	не более 6,7	не более 7.0
3. Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	КМС	КМС

Рекомендации по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний).

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

- Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - фиксируют стартовое положение. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000 и 2000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

- Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. По команде «Внимание!» - фиксируют стартовое положение. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0.1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

- Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см. не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения. гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

- Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху. кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые. ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. опуститься в вис до полного выпрямления рук. зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки. в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Внимание!» - фиксируют стартовое положение. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй.

Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки).

Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП).

Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длиной 25, 50 м.

Упражнение выполняется со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (для ТЭ и ЭССМ).

Оборудование: секундомер, измерительная лента.

Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди.

Измерение производится в метрах, секундах.

Перечень тестов по теоретической подготовке

для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) – 5-го года обучения

1. Плавание как физическое действие – это

- a) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- b) плавучесть
- c) вид спорта
- d) способность держаться на воде

2. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- a) 25 м
- b) 50 м
- c) 25 м и 50 м
- d) 100 м

3. Какой способ плавания не является спортивным?

- a) плавание на боку
- b) кроль на спине
- c) кроль на груди
- d) брасс

4. От какого способа произошел способ баттерфляй?

- a) вольный стиль
- b) брасс
- c) кроль на груди
- d) кроль на спине

5. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- a) кроль на груди
- b) кроль на спине
- c) брасс
- d) баттерфляй

6. Что означает комбинированная эстафета?

- a) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
- b) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности
- c) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
- d) все плывут одним способом

7. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

- a) в любой
- b) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- c) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- d) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

8. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?

- a) 25 м
- b) 50 м
- c) 25 м и 50 м
- d) по усмотрению организаторов олимпийских игр

9. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

- a) только в 25-метровых
- b) только в 50-метровых
- c) отдельно в 25-метровых и 50-метровых
- d) независимо от длины ванны

10. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?

- a) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
- b) потому что тело находится в горизонтальном положении
- c) потому что создается эффект гидроневесомости
- d) потому что задерживается дыхание

*Перечень тестов по теоретической подготовке
для этап спортивного совершенствования мастерства*

1. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- a) дыхательная и сердечно-сосудистая
- b) мышечная и нервная
- c) выделительная и мышечная
- d) дыхательная и мышечная

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- a) потому что морская вода теплее речной
- b) потому что морская вода менее плотная
- c) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
- d) потому что в морской воде легче дышать

3. Что называется, углом атаки тела?

- a) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, измеряется между продольной осью тела и направлением движения
- b) положение конечностей тела по отношению к уровню воды
- c) положение туловища к уровню воды
- d) под каким углом тело входит в воду

4. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?

- a) только рост
- b) рост, объем грудной клетки
- c) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног
- d) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

5. К какой группе видов спорта относится плавание?

- a) циклические
- b) ациклические
- c) смешанные
- d) повторно-интервальные

6. Что называется, длиной шага в плавании?

- a) расстояние, которое проплывает человек за один цикл движений
- b) длина дистанции
- c) расстояние, которое необходимо преодолеть на задержке дыхания
- d) длина гребка

7. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

- a) при кроле на груди
- b) при кроле на спине
- c) при брассе
- d) при баттерфляе

8. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов?

- a) не более 10м
- b) не более 15м
- c) не более 5м
- d) не более 20м

9. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

- a) словесные, наглядные, практические
- b) словесные, наглядные
- c) наглядные, практические
- d) эмпирические, словесные

10. Из каких частей состоит урок по плаванию?

- a) вводная часть, основная, заключительная
- b) разминка, заминка
- c) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть
- d) не делится на части

ПРОТОКОЛ
контрольно-переводных испытаний группы _____ года обучения СШ № 3 «Лидер»
по плаванию

№ п/п	Ф.И. спортсмена	год рождения	Разряд на начало года	результат		результат		результат		результат		результат		результат		результат		результат		Разряд	Примечание	
				рез-т	зач/незач	рез-т	зач/незач	рез-т	зач/незач	рез-т	зач/незач	рез-т	зач/незач	рез-т	зач/незач	рез-т	зач/незач	рез-т	зач/незач			
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора _____

_____ 20 ____ года