**Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов**

**общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки по плаванию МБУ СШ № 18**

**20\_\_-20\_\_ тренировочный год**

**Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.**

**Тренер: Группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Дата рожд.** | **Развиваемое физическое качество (контрольные упражнения)** | **Техническая и плавательная подготовка** | **Сумма оценок** | **Спортивный разряд** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Гибкость** |  | **Оценка техники плавания** | **Проплывание 100 м****100 м к/п****(400 м)** |
| Подъем туловища/ подтягивание на перекладине раз | Прыжок вверх с места | Прыжок в длину с места см. | Бег 1000м (2000м) | Бег 30 м | Бросок набивного мяча 1 кг (м) | Челночный бег 3\*10 м (с) | Выкрут прямых рук вперед-назад (см / раз) | Наклон вперед, стоя на возвышении | Длина скольжения (м) | способ плавания | 25 м с помощью одних ног | 25 м в полной координации | способ плавания | результат | оценка | Оценки выставляются по пятибалльной системе согласно положению |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Члены комиссии : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/