

## ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА

учащегося МБУ СШОР № 14 по плаванию

1. Фамилия \_\_\_\_\_

Фото 3 x4

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

2. Дата рождения \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

3. Телефон мобильный ребенка \_\_\_\_\_

4. Домашний адрес: индекс: \_\_\_\_\_

район \_\_\_\_\_ улица: \_\_\_\_\_

дом: \_\_\_\_\_ корпус \_\_\_\_\_ квартира \_\_\_\_\_

5. Домашний телефон: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_, Эл. адрес: \_\_\_\_\_

6. Место учебы, класс: \_\_\_\_\_

7. Номер свидетельства о рождении (паспорта):  
\_\_\_\_\_

8. Номер медицинского полиса: \_\_\_\_\_

Название организации, выдавшей медицинский полис: \_\_\_\_\_

9. ФИО мамы: \_\_\_\_\_

10. Телефон мобильный: \_\_\_\_\_

Место работы, телефон: \_\_\_\_\_

11. ФИО папы: \_\_\_\_\_

Телефон мобильный: \_\_\_\_\_

Место работы, телефон: \_\_\_\_\_

В экстренном случае звонить по телефону: \_\_\_\_\_

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ

### Этапы начальной подготовки:

Этап	Год обучения	Сила					Скоростно-силовые качества	Переведена
		Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	И. П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Упражнение "мост" из полож. лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 сек.)		
НП-1	201 201							
НП-2	201 201							
НП-3	201 201							

### Тренировочные этапы (этапы спортивной специализации):

Этап	Год обучения	Сила			Гибкость		Скоростно-силовые качества		Техническое мастерство	Переведена
		Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение до касания перекладины (не менее 2 раз)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек)	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расст.) от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 сек. (не менее 5)		
ТЭ-1	201 201								Обязательная, техническая программа (по FINA 2013-2017)	Оставлена на 2 год обучения
ТЭ-2	201 201									
ТЭ-3	201 201									
ТЭ-4	201 201									
ТЭ-5	201 201									

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап	Год обучения	Гибкость				Скоростно-силовые качества		Техническое мастерство	Переведена
		И. П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)	И. П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 10 раз)	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расст. от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 сек. (не менее 5 раз)		
ССМ-1	201 201							Обязательная, техническая программа (по FINA 2013-2017)	Оставлена на 2 год обучения
ССМ-2	201 201								
ССМ-3	201 201								

Подпись тренера \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_