

В октябре и ноябре текущего года в физкультурно-оздоровительном комплексе «Олимп» организована промежуточная аттестация обучающихся с целью определения оценки уровня спортивной подготовки и освоения программы по плаванию.

Промежуточная аттестация проводилась по следующим видам:

- теоретическая подготовка в форме устного опроса (инструктаж по технике безопасности, правила поведения в бассейне, личная гигиена, влияние физических упражнений на организм человека);

- общая физическая подготовка (упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, скорости и координации);

- специальная физическая подготовка;

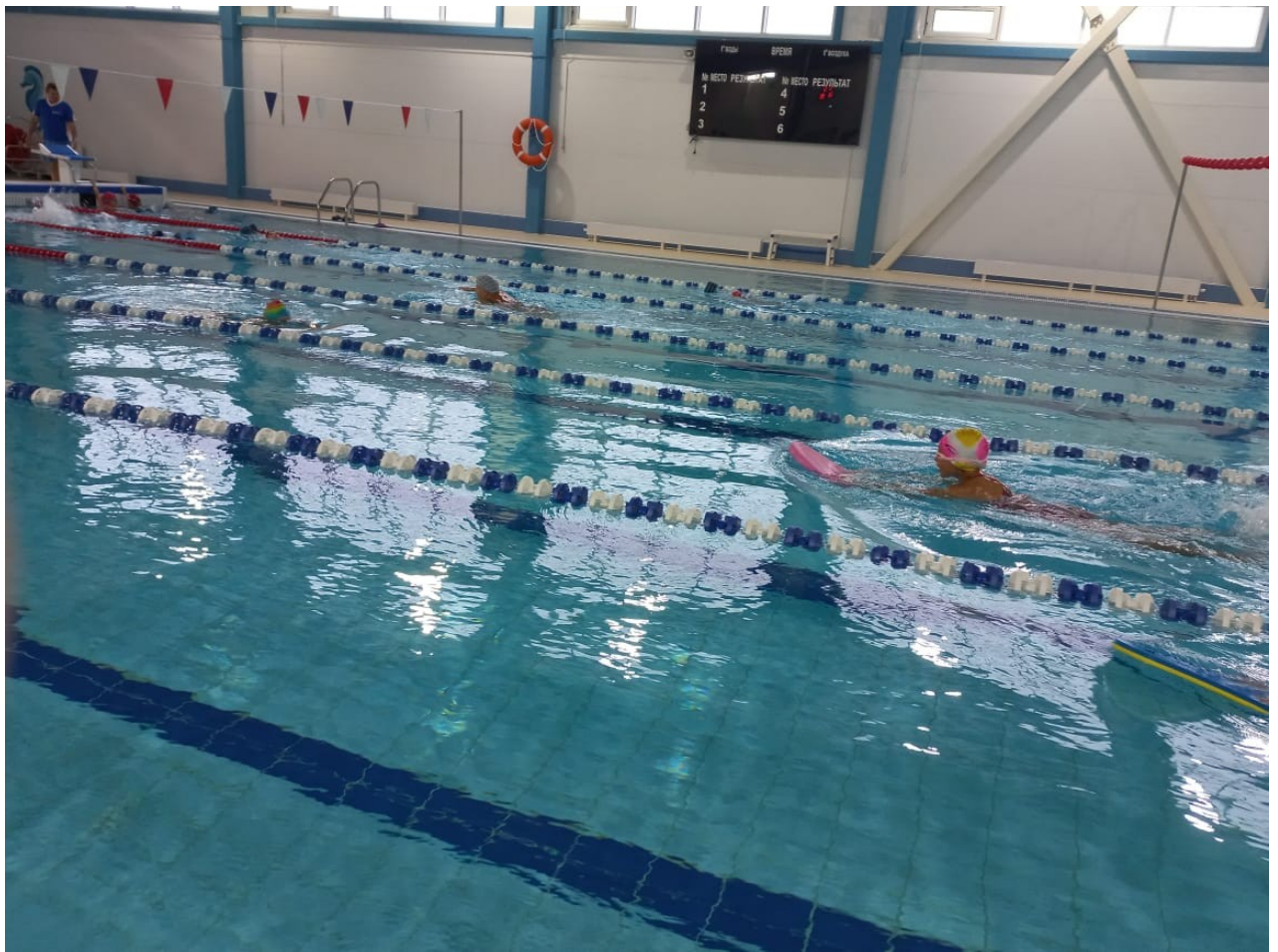
- техническая и плавательная подготовка;

- сдача контрольных нормативов (челночный бег, броски набивного мяча, подтягивание и отжимание, наклон вперед стоя на возвышении, плавание в стиле кроль, на груди и на спине с доской в руках, брасс, баттерфляй).

По результатам сдачи контрольных нормативов за каждое упражнение учащимся присуждались баллы. Воспитанники комплекса продемонстрировали свои знания и умение. В результате оценки уровня физической подготовки всем участникам аттестации были присуждены определённые баллы. Желаем ребятам хороших тренировок и высоких достижений в спортивной жизни!







Гр. №	Имя	Гр. №	Имя
1	И. ИВАНОВ	4	И. ИВАНОВ
2		5	
3		6	