

«ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом
МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы
Протокол № 1

« 13 » 03 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы
Директор
А.Ф. Пантелеев

Приказ № 25/1 от « 13 » 03 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о текущем контроле успеваемости,
промежуточной и итоговой аттестации
обучающихся
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Горизонт»
города Пензы»

город Пенза
2023 г.

1. Общие положения.

1.1. Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации (далее – Положение) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Горизонт» г. Пензы» (далее – Учреждение) разработано на основании следующих нормативных актов:

- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения по видам спорта;
- Устава Учреждения.

1.2. Настоящее Положение устанавливает порядок планирования, организации и проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий (приложение 1).

1.3. В настоящем Положении используются следующие определения:

Текущий контроль – форма контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта в период спортивной деятельности.

Промежуточная аттестация – форма контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация – форма оценки обучающегося Учреждения, полностью завершившего обучение на учебно-тренировочном этапе, осуществляемая комиссией Учреждения по принятию экзамена.

2. Порядок проведения текущего контроля.

2.1. Текущий контроль проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

2.2. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

2.3. Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по виду спорта;
- во время учебно-тренировочных и восстановительных сборов старшими тренерами-преподавателями по виду спорта;
- с целью административного контроля – инструктором-методистом, заместителем директора.

2.3. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество учебно-тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов обучающихся;
- уровень освоения материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период спортивной деятельности. Контроль за освоением обучающимися материала дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки по виду спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

2.4. Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

2.5. Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

3. Порядок проведения промежуточной аттестации.

3.1. Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

3.2. В структуру промежуточной аттестации Учреждения входит осуществление:

- основного контроля;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- первичного контроля;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП).

3.3. Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется:

- один раз в год: в конце учебно-тренировочного года, при подведении итогов контрольно-переводных нормативов по ОФП (приложение 3,5).

3.4. Основной контроль промежуточной аттестации по определению уровня общей и физической подготовки обучающихся, проводится по отделениям.

3.5. В случае, если обучающийся не сдал контрольно-переводные нормативы по ОФП за отчетный период, он может их пересдать в течение следующего соревновательного сезона.

3.6. Для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП в Учреждении приказом директора создается комиссия.

3.7. Организация работы комиссии:

3.7.1. Комиссия действует в соответствии с законодательством РФ, Уставом Учреждения и настоящим Положением.

3.7.2. Комиссия создается с целью регулирования процесса сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП в Учреждении и выполняет следующие задачи:

- организывает и отслеживает своевременную сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП, согласно утвержденного директором Учреждения графика;
- выявляет соответствие результатов, утвержденных программам по видам спорта нормам;
- подводит итоги сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.7.3. В состав комиссии: директор (председатель), заместитель директора; тренеры-преподаватели.

3.7.4. Комиссия осуществляет свою работу согласно утвержденного директором Учреждения графика проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.7.5. После каждого приема нормативов по ОФП тренером-преподавателем заполняется ведомость выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП (приложения 4-6), которая подписывается председателем, членами комиссии по видам спорта, тренером-преподавателем.

3.8. Первичный контроль промежуточной аттестации осуществляется один раз в учебно-тренировочном году – в декабре (приложение 2,3).

3.9. Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации следующий:

3.9.1. При сдаче контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в ведомости в столбце «Отметка о переводе» ставится отметка «выполнил».

3.10. В случае если обучающийся не сдал контрольно-переводные нормативы по ОФП в декабре, он может их пересдать в конце учебно-тренировочного года.

3.11. Контрольно-переводные нормативы по ОФП считаются сданными, если обучающийся сдал нормативы соответствующий отметки «выполнил».

4. Порядок проведения итоговой аттестации.

4.1. Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня теоретической подготовки спортсменов Учреждения.

4.2. Формой проведения итоговой аттестации в Учреждении является теоретический экзамен по инструкторской и судейской практике по отделениям.

4.3. Для приема теоретического экзамена в Учреждении приказом директора создается комиссия по принятию теоретического экзамена.

4.4. Организация работы комиссии по принятию теоретического экзамена:

4.4.1. Комиссия по принятию теоретического экзамена действует в соответствии с законодательством РФ, Уставом Учреждения и настоящим Положением.

4.4.2. Комиссия по принятию теоретического экзамена создается с целью регулирования процесса сдачи теоретического материала по инструкторской и судейской практике в Учреждении.

4.4.3. В состав комиссии по принятию теоретического экзамена входят: директор (председатель); заместитель директора; тренеры-преподаватели, инструктор-методист.

4.4.4. Комиссия по принятию теоретического экзамена осуществляет свою работу по приказу директора Учреждения.

4.4.5. Секретарь комиссии по принятию теоретического экзамена ведет протокол сдачи теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике (приложение 7), который подписывают председатель и секретарь.

4.5. Отметка, характеризующая прохождение обучающимися итоговой аттестации, ставится в протоколе сдачи теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике в столбце с номером вопроса «зачет» или «незачет», в столбце «Выводы» - «зачтено» или «не зачтено».

**Планирование проведения
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

№ п / п	Спортивное отделение	Спортивная группа	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация
			Основной контроль	Первичный контроль	
			Контрольно-переводные нормативы по ОФП (месяц)	Вступительные нормативы по ОФП (месяц)	Теоретический экзамен по инструкторской и судейской практике (месяц)
1	Плавание Скалолазание Эстетическая гимнастика	НП-1,2,3	12	12	-
		УТ-1,2,3,4	12	12	-

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (первичный контроль)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	-	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)	-
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 5 см)

Отделение «плавание»
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (основной контроль)

Этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3*10м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	И.п. - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	И.п. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Бег челночный 3*10м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	И.п. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды –	

		«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Бег челночный 3*10м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П.-стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	И.П.-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	И.П.-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. - стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	И.п. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастера спорта России»			

Отделение «скалолазание»

Этап начальной подготовки

Контрольные упражнения (тесты)			НП-1			НП-2		
			5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП								
1.	Бег 30 м с ходу	мальчики	< 6,0	6,4	6,6	< 5,8	6,0	6,4
		девочки	< 6,5	7,0	7,2	< 6,0	6,5	7,0
2.	Прыжок в длину с места	мальчики	> 160	140	130	> 170	160	150
		девочки	> 150	120	110	> 160	150	140
3.	Прыжок в высоту с места	мальчики	> 26	24	22	> 35	30	25
		девочки	> 26	24	22	> 30	27	23
4.	Подтягивания на	мальчики	> 8	5	3	> 10	8	5
	перекладине							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	девочки	> 12	10	8	> 15	12	10
5.	Подъем туловища, лежа на спине	мальчики	> 30	25	20	> 35	30	25
		девочки	> 25	20	17	> 30	25	20
6.	Вис на перекладине на двух руках	мальчики	> 50	40	30	> 80	70	60
		девочки	> 45	35	30	> 70	60	50
7.	Челночный бег 3 x 10 м	мальчики	< 9,5	10,0	10,5	< 9,0	9,5	10,0
		девочки	< 9,9	10,5	10,7	< 9,5	10,0	10,5
8.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	мальчики	> 5,5	4,5	3,5	> 6,0	5,0	4,0
		девочки	> 5,5	4,5	3,5	>7,0	6,0	5,0
Избранный вид спорта								
9.	Прохождение трассы без учета категории сложности с верхней страховкой	мальчики	ТОР	2/3 трассы	1/2 трас сы	ТОР	2/3 трас сы	1/2 трас сы
		девочки	ТОР	2/3 трассы	1/2 трас сы	ТОР	2/3 трас сы	1/2 трас сы
Специальные навыки								
10.	Начальное представление о страховке	мальчики						
		девочки						

10 пункт выполняется на оценку. Для перевода на следующий год обучения необходимо иметь средний проходной балл не менее 3 по ОФП и СФ

Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	ТГ-1					ТГ-2					ТГ-3					ТГ-4					ТГ-5				
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3				
ОФП, СФП																										
1	Прыжок в длину с места	юноши 180	170	160	200	190	180	210	200	190	220	210	200	210	220	210	200	225	220	210	220	210				
		девушки 170	160	150	180	170	160	190	180	170	200	190	180	170	200	190	180	215	200	190	200	190				
2	Прыжок в высоту с места	юноши 36	34	32	38	36	34	40	38	36	41	39	36	41	39	36	42	40	38	40	38					
		девушки 32	30	28	34	32	30	35	33	31	36	34	31	36	34	31	37	35	32	35	32					
3.	Подтягивание на перекладине	юноши 18	14	12	20	16	14	22	18	16	24	20	18	24	20	18	26	26	22	22	20					
		девушки 12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14	12	18	16	20	20	18	18	16					
4.	Лазание по канату с помощью ног, м	юноши 5,0			5,0			5,0			5,0			5,0			5,0									
		девушки 5,0			5,0			5,0			5,0			5,0			5,0									
5.	Поднос ног к перекладине	юноши 13	12	11	14	13	11	16	15	13	19	18	15	13	19	18	15	20	19	19	17					
		девушки 10	9	8	11	10	9	13	12	10	15	14	13	15	14	13	17	17	16	16	15					
6.	Вис на перекладине	юноши 120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	120	150	140	130	170	170	150	140					
		девушки 100	95	90	110	100	95	130	110	100	140	120	110	140	120	110	160	160	140	140	130					
7	Челночный бег 3 x 10 м	юноши 8,40	8,70	8,90	8,50	5,60	8,80	8,30	8,40	8,60	7,90	8,00	8,10	8,60	7,90	8,00	8,10	7,70	7,90	8,00	8,00					
		девушки 9,30	9,40	9,50	9,20	9,35	9,40	9,00	9,10	9,20	8,60	8,80	8,90	8,60	8,80	8,80	8,90	8,40	8,60	8,60	8,70					
Лазание на скорость																										
8.	Бег 30 м с ходу	юноши 5,5	6,3	6,5	5,4	6,2	6,4	5,3	6,1	6,3	5,2	6,0	6,2	6,3	5,8	6,0	6,2	5,0	5,8	6,0	6,0					
		девушки 6,1	6,5	6,8	6,0	6,4	6,8	5,9	6,3	6,7	5,8	6,2	6,6	6,7	5,8	6,2	6,6	5,6	6,0	6,2	6,2					
9.	Прохождение эталонной трассы (15 м), сек	юноши 20,0	25,5	28,0	18,0	20,0	21,0	17,0	19,0	20,0	16,0	17,0	19,0	20,0	16,0	17,0	19,0	15,0	16,0	16,0	18,0					
		девушки 22,0	27,5	30,0	20,0	22,0	24,0	19,0	21,0	22,0	18,0	19,0	21,0	22,0	18,0	19,0	21,0	17,0	18,0	18,0	20,0					
Лазание на трудность																										
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	юноши 7,00	6,50	6,00	7,50	7,00	6,50	8,00	7,50	7,00	9,00	8,00	7,50	7,00	9,00	8,00	7,50	10,00	8,50	8,00	8,00					
		девушки 8,00	7,50	7,00	9,00	8,50	8,00	10,00	9,50	8,50	11,00	10,00	9,50	8,50	11,00	10,50	9,00	13,00	11,00	10,00	10,00					
11	Прохождение трассы с учетом категории сложности с нижней страховкой	юноши 5с	5в	5а	6в+	6в	6а	6с	6в+	6в	7а	6с	6в+	6в	7а	6с	6в+	7в	7а	7а	6с					
		девушки																								

Боулдеринг																			
	юноши	7,00	6,50	6,00	7,50	7,00	6,50	8,00	7,50	7,00	9,00	8,00	7,50	10,00	8,50	8,00			
12.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	девушки	8,00	7,50	7,00	8,50	8,00	10,00	9,50	8,50	11,00	10,50	9,00	13,00	11,00	10,00			
	Технический прием: подвороты (на оценку)	юноши	*	*	*														
	Технический прием: шаг назад	девушки	*	*	*														
	Технический прием: распоры с опорой на зацепы	юноши						*	*	*	*	*	*						
	Технический прием: подворот колена	девушки									*	*	*						
	Технический прием: «лягушка»	юноши									*	*	*						
	Технический прием: заклинивание колена	девушки												*	*	*			
	Технический прием: хват пяткой на потолке	юноши												*	*	*			
		девушки																	
Специальные навыки																			
13.	Демонстрация приемов страховки (наличие ошибок)	юноши																	
		девушки																	

13 пункт выполняется на оценку.
Для перевода на следующий год обучения необходимо иметь средний проходной балл не менее 3 по ОФП

**Этап совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства**

№ п/ п	Контрольные упражнения (тесты)		ССМ			ВСМ		
			5	4	3	5	4	3
1.	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	юноши	235	225	215	240	230	220
		девушки	215	210	200	220	215	190
2.	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	юноши	43	40	38	45	42	40
		девушки	39	37	35	40	38	36
3.	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	юноши	25	23	19	26	22	20
		девушки	19	17	15	20	18	16
4.	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	юноши						
		девушки						
5.	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	юноши	22	21	20	23	22	21
		девушки	17	16	15	18	17	16
6.	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	юноши	7,8	7,9	8,0	7,7	7,8	7,9
		девушки	8,3	8,4	8,5	8,2	8,3	8,4
Лазание на скорость								
7.	Бег 30 м с ходу	юноши	4,5	5,2	5,4	4,3	5,0	5,1
		девушки	5,0	6,0	6,4	4,8	5,9	6,1
8.	Прохождение эталонной трассы (15м), сек	юноши	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0
		девушки	14,0	15,0	16,0	13,0	13,5	14,0
Лазание на трудность								
9.	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении	юноши	10,50	10,00	9,00	11	9	8
		девушки	13,00	12,50	10,50	14	12	11
10.	Прохождение трассы с учетом категории сложности с нижней страховкой	юноши	7a+	7a	6c+	7в	7a+	7a
		девушки	7a+	7a	6c+	7в	7a+	7a
Боулдеринг								
11.	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении	юноши	10,50	10,00	9,00	11	9	8
		девушки	13,00	12,50	10,50	14	12	11
	Технический прием: хват пяткой на потолке	юноши девушки	* *	* *	* *	* *	* *	* *
	Технический прием: обратный хват носком на потолке	юноши девушки	* *	* *	* *	* *	* *	* *
	Технический прием: хват одним или двумя пальцами	юноши девушки	* *	* *	* *	* *	* *	* *

	Технический прием: точная постановка ног (на оценку)	юноши девушки				*	*	*
Специальные навыки								
12.	Демонстрация приемов страховки (наличие ошибок)	юноши девушки						

12 пункт выполняется на оценку

Отделение «эстетическая гимнастика»

Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Гибкость	1. Исходное положение (далее "и.п."- сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 с)	Спина прямая. Колени плотно прижаты к полу. Расстояние между животом и ногами отсутствует. Стопы вытянуты.	Спина прямая. Колени плотно прижаты к полу. Расстояние между животом и ногами не более 5 см. Стопы вытянуты.	Спина прямая. Колени плотно прижаты к полу. Расстояние между животом и ногами не более 10 см. Стопы вытянуты.	Спина прямая. Колени плотно прижаты к полу. Расстояние между животом и ногами более 10см. Стопы вытянуты.
	2. Упражнение "рыбка". И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе.	В и.п. пятки вместе, колени прямые и вместе, стопы вытянуты. Расстояние между лбом и стопами не более 10 см.	Допущена ошибка в и.п. и/или Расстояние между лбом и стопами не более 15 см.	Допущена ошибка в и.п. и Расстояние между лбом и стопами не более 20 см.	Не правильное и.п. и/или Расстояние между лбом и стопами более 20 см.
Сила	3. И.П. - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)	Ноги вытянуты, руки плотно прижаты к телу, прямая спина. 8 раз в быстром темпе.	Ноги вытянуты, руки плотно прижаты к телу, прямая спина. 6 раз в быстром темпе.	Допущена ошибка в условиях выполнения, но выполнено 6 раз или при выполнении всех условий – не менее 3 раз.	Менее 3 раз.
Скоростно- силовые качества	4. Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз) и.п. – пятки вместе, ноги и спина прямые, р. на поясе.	Высота прыжка не менее 5 см. Стопы вытянуты, пятки вместе. Каждый прыжок сопровождается "плие" при приземлении.	Допущена 1-2 ошибки в условиях выполнения. Высота прыжка не менее 5 см.	Допущено более 2 ошибок. Высота прыжка не менее 5 см.	Высота прыжка менее 5 см, допущено более 3 ошибок при выполнении.
Координаци я	5 и 6. Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног!!!	и.п. – спина и ноги прямые, пятки вместе, р.в стороны. Зафиксировать равновесие не менее 3 секунд. Опорное колено прямое.	Допущена 1 ошибка. Фиксация не менее 3 секунд.	Допущено не более 2 ошибок. Фиксация не менее 3 секунд.	Фиксация менее 3 секунд.

Итоги: Зачислен при наборе 20 и более баллов.

Учебно-тренировочной этап

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Гибкость	1 и 2. Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног	Полное касание пола бедрами. Колени прямые, стопы вытянуты. Колено передней ноги смотрит вверх, задней – точно в пол. Спина прямая.	Полное касание бедрами. Допущена 1 ошибка в условиях выполнения.	Полное касание бедрами. Допущено 2 ошибки.	Нет касания пола бедрами.
	3. Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	Полное касание пола бедрами. Колени прямые, стопы вытянуты. Ноги и таз на одной прямой.	Полное касание бедрами. Допущена 1 ошибка в условиях выполнения.	Полное касание бедрами. Допущено 2 ошибки.	Нет касания пола бедрами.
	4. Упражнение "мост" на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)	Касание прямыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки вместе, стопы вытянуты.	Касание прямыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки на расстоянии не более 10см. друг от друга, стопы вытянуты.	Касание согнутыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки на расстоянии не более 10см. друг от друга	Нет касания пола.
	5. Упражнение "мост". И.п. – стойка с прямыми ногами на ширине плеч, прямые руки точно вверх.	Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация 5 с)	Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 35 см (фиксация 5 с)	Руки и/или ноги шире ширины плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 40 см. (фиксация 5с.)	Расстояние от пальцев рук до пяток более 40см., нет фиксации.
Сила	6. Упражнение "складка". И.П. - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (не менее 6 раз)	6 и более раз за 10 секунд. Пятки вместе, колени прямые. Расстояние между ногами и телом не более 10 см.	5 раз за 10 секунд. Пятки вместе, колени прямые. Расстояние между ногами и телом не более 10 см.	3-4 раз за 10 секунд. Пятки вместе, колени прямые. Расстояние между ногами и телом не более 10 см. Или 5 раз, но не выполнено 1 условие выполнения.	Не выполнены все условия.
	7. И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 8 раз)	8 и более раз за 10 сек. Спина до вертикали, руки на ширине плеч, колени и стопы вытянуты.	6-7раз за 10 сек. Спина до вертикали, руки на ширине плеч, колени и стопы вытянуты. Или 8 раз со спиной до вертикали, но допущена 1 ошибка.	3-5 раз за 10 сек.	Нет вертикали. Или сделано 2 или менее раз.
Скоростно-силовые	8. Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с	Во время прыжков колени прямые,	Во время прыжков колени	Во время прыжков колени прямые,	Менее 7 прыжков.

качества	(не менее 15 раз)	стопы вытянуты, руки прямые, приземление в "плие". 15 и более раз за 10 сек.	прямые, стопы вытянуты, руки прямые, приземление в "плие". 10-14 раз за 10 сек. Или 15 и более, но допущена 1-2 ошибка.	стопы вытянуты, руки прямые, приземление в "плие". 7-9 раз за 10 сек. Или 10-14 но допущена 1-2 ошибка.	
Координация	9 и 10. Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с) И.п. – пятки вместе, спина и ноги прямые, р.в стороны.	Колени прямые, стопа верхней ноги вытянута, спина прямая, нога поднята на 180гр. (фиксация не менее 3 сек.). Вернуться в и.п.	Колени прямые, стопа верхней ноги вытянута, спина прямая, нога поднята на 135- 175гр. (фиксация не менее 3 сек.). Вернуться в и.п.	Колени согнуты, нога ниже 135 градусов. Фиксация не менее 3 сек.	Нет фиксации.

Итоги: Зачислен при наборе 37 и более баллов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Гибкость	1 и 2. Продольный шпагат с опоры высотой 20 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	Таз и заднее бедро касается пола. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина и колени прямые.	Расстояние до пола не более 5 см. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина прямая. Или таз и заднее бедро касается пола, но допущена 1 ошибка.	Расстояние до пола не более 10 см. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина прямая.	Расстояние до пола более 10 см. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина прямая.
	3. Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	Полное касание пола бедрами. Колени прямые, стопы вытянуты. Ноги и таз на одной прямой	Полное касание бедрами. Допущена 1 ошибка в условиях выполнения.	Полное касание бедрами. Допущено 2 ошибки.	Нет касания.
	4. Упражнение "мост" на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)	Касание прямыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки вместе, стопы вытянуты.	Касание прямыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки на расстоянии не более 10см. друг от друга, стопы вытянуты.	Касание согнутыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки на расстоянии не более 10см. друг от друга	Нет касания.
Сила	5. И.П. - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с	Не менее 10 раз за 15 сек. Колени прямые, стопы вытянуты, пятки вместе,	Не менее 8 раз за 15 сек. Колени прямые, стопы вытянуты, пятки вместе,	Не менее 6 раз за 15 сек. Колени прямые, стопы вытянуты, пятки вместе,	Менее 6 раз и расстояние при поперечном шпагате от ног до пола более 10см.

	(не менее 10 раз)	носки врось. В поперечном шпагате ноги касаются пола.	носки врось. В поперечном шпагате ноги касаются пола. Или не менее 10 раз, при поперечном шпагате, расстояние ног до пола не более 5 см.	носки врось. В поперечном шпагате ноги касаются пола. Или не менее 8 раз, при поперечном шпагате, расстояние ног до пола не более 5 см.	
	6. И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 10 раз)	10 и более раз за 10 сек. Спина до вертикали, руки на ширине плеч, колени и стопы вытянуты.	8-9 раз за 10 сек. Спина до вертикали, руки на ширине плеч, колени и стопы вытянуты. Или 10 раз со спиной до вертикали, но допущена 1 ошибка.	6-7 раз за 10 сек.	Нет вертикали. Или сделано 5 или менее раз.
	7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)	15 и более раз. Ноги прямые, пятки вместе. При сгибании – локти и грудь на одной горизонтальной линии. При разгибании – локти прямые.	12-14 раз.	9-12 раз.	8 и менее.
Скоростно-силовые качества	8. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (не менее 30 раз)	Прыжки выполняются с прямыми ногами. 30 и более раз.	Прыжки выполняются с прямыми ногами. 23-29 раз. Или 30 и более с согнутыми ногами.	Колени согнутые или прямые. 15-22 раза.	14 и менее раз.
Координация	9 и 10. Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)	Колени обеих ног прямые, спина прямая, р. в стороны, таз находится в ровном положении, нога 90гр., фиксация не менее 5сек.	Допущена 1 ошибка, нога на 90гр., фиксация 5 с.	Допущено 2 ошибки, фиксация не менее 3 сек.	Фиксация менее 3 сек.
	11 и 12. Равновесие "захват" назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)	Обе коленки прямые, верхняя нога не ниже 135гр. Стопа наверху вытянута. Стопа нижней ноги смотрит точно вперед. Фиксация не менее 3 сек.	Верхняя нога согнута, вытянутая стопа касается головы. Стопа опорной ноги смотрит точно вперед. Колено опорной ноги прямое. Фиксация не менее 3 сек.	Допущена 1 ошибка и колено наверху согнутое. Фиксация не менее 3 сек.	Нет фиксации 3 сек.
Вестибулярная устойчивость	13 и 14. Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)	И.п.- стойка, руки прямые вверх, пятки вместе, ноги прямые.	Допущена 1 ошибка (согнуто колено или не вытянута стопа).	Выполнен переворот только вперед ли только назад.	Не выполнены перевороты вперед и назад.

		Во время переворота колени прямые, стопы вытянуты.			
	15 и 16. Переворот в сторону "колесо". Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии)	Ноги поднимаются строго через вертикаль, колени прямые, стопы вытянуты. 3 раза подряд по одной линии.	Ноги поднимаются строго через вертикаль, колени прямые, стопы вытянуты. 3 раза подряд. Допущена 1 ошибка.	Допущены 2 ошибки.	Не выполнено колесо.
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				

Итоги: Зачислен при наборе 64 и более баллов.

Высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Гибкость	1 и 2. Продольный шпагат с опоры высотой 40 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)	Таз и заднее бедро касается пола. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина и колени прямые.	Расстояние до пола не более 5 см. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина прямая. Или Таз и заднее бедро касается пола, но допущена 1 ошибка.	Расстояние до пола не более 10 см. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина прямая.	Расстояние до пола более 10 см. Колено передней ноги точно в потолок, задней – в пол. Стопы вытянуты. Спина прямая.
	3. Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)	Полное касание пола бедрами. Колени прямые, стопы вытянуты. Ноги и таз на одной прямой	Полное касание бедрами. Допущена 1 ошибка в условиях выполнения.	Полное касание бедрами. Допущено 2 ошибки.	Нет касания.
	4. Упражнение "мост" на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация не менее 3 с)	Касание прямыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки вместе, стопы вытянуты.	Касание прямыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки на расстоянии не более 10см. друг от друга, стопы вытянуты.	Касание согнутыми руками пола и фиксация не менее 3 сек. Колени и пятки на расстоянии не более 10см. друг от друга	Нет касания.
Сила	5. И.П. - лежа на спине. Ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15 с (не менее 12 раз)	Не менее 12 раз за 15 сек. Колени прямые, стопы вытянуты, пятки вместе, носки врось. В поперечном шпагате ноги	Не менее 10 раз за 15 сек. Колени прямые, стопы вытянуты, пятки вместе, носки врось. В поперечном шпагате ноги	Не менее 8 раз за 15 сек. Колени прямые, стопы вытянуты, пятки вместе, носки врось. В поперечном шпагате ноги	Менее 8 раз и расстояние при поперечном шпагате от ног до пола более 10см.

		касаются пола.	касаются пола. Или не менее 10 раз, при поперечном шпагате, расстояние ног до пола не более 5 см.	касаются пола. Или не менее 10 раз, при поперечном шпагате, расстояние ног до пола не более 5 см.	
	6. И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 15 с (не менее 15 раз)	15 и более раз за 15 сек. Спина до вертикали, руки на ширине плеч, колени и стопы вытянуты.	13-14 раз за 15 сек. Спина до вертикали, руки на ширине плеч, колени и стопы вытянуты. Или 15 раз со спиной до вертикали, но допущена 1 ошибка.	10-12 раз за 15 сек.	Нет вертикали. Или сделано 9 или менее раз.
	7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	15 и более раз. Ноги прямые, пятки вместе. При сгибании – локти и грудь на одной горизонтальной линии. При разгибании – локти прямые.	12-14 раз.	9-12 раз.	8 и менее.
Скоростно-силовые качества	8. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, за 30 с (не менее 40 раз)	Прыжки выполняются с прямыми ногами. 40 и более раз.	Прыжки выполняются с прямыми ногами. 33-39 раз или 40 и более с согнутыми ногами.	Колени согнутые или прямые. 25-32 раза.	24 и менее раз.
Координация	9 и 10. Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)	Колени обеих ног прямые, спина прямая, р. в стороны, таз находится в ровном положении, вытянутая стопа выше головы, фиксация не менее 3 сек.	Допущена 1 ошибка, стопа выше головы, фиксация 3 с.	Допущено 2 ошибки, фиксация не менее 3 сек.	Фиксация менее 3 сек.
	11 и 12. Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)	Колени обеих ног прямые, спина прямая, р. в стороны, таз находится в ровном положении, вытянутая стопа выше головы, фиксация не менее 3 сек.	Допущена 1 ошибка, стопа выше головы, фиксация 3 с.	Допущено 2 ошибки, фиксация не менее 3 сек.	Фиксация менее 3 сек.
	13 и 14. Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед, свободная нога поднята назад не менее 135°.	Колени обеих ног прямые, р. в стороны, таз находится в ровном положении, вытянутая стопа	Допущена 1 ошибка, нога назад поднята на 135гр.и выше, фиксация 3 с.	Допущено 2 ошибки, нога поднята на 90 – 130гр., фиксация не менее 3 сек.	Фиксация менее 3 сек.

	Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)	задней ноги, нога поднята на 135гр. и выше, фиксация не менее 3 сек.			
Вестибулярная устойчивость	15 и 16. Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия не менее 3 с)	Выполнение задания в темпе с вытянутыми стопами, на равновесии колени прямые, нога поднята назад на 90гр., р.в стороны. Фиксация равновесия 3 сек. Выполнение по одной ровной линии.	Допущена 1 ошибка. Фиксация 3 сек.	Допущено 2 ошибки. Фиксация 3 сек.	Нет фиксации равновесия.
Спортивное звание	Мастер спорта России				

Итоги: Зачислен при наборе 64 и более баллов.

ВЕДОМОСТЬ

контрольно-переводных экзаменов для группы _____

Тренер-преподаватель _____

№ пп	Фамилия, имя обучающегося	Год рождения	4	5	6	7	8	9	10
1									
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									

Председатель экзаменационной комиссии:

Директор _____

Зам.директора _____

Тренер-преподаватель _____

Тесты промежуточной аттестации для группы

Тренер-преподаватель

[illegible]

Председатель экзаменационной комиссии:

Директор _____
Зам. директора _____
Тренер-преподаватель _____

ПРОТОКОЛ №__
сдачи теоретического экзамена по инструкторской и судейской практике
на отделении «_____»
за 20__ - 20__ учебный год

г.Пенза

«__» _____ 20__ г.

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	№ билета	вопросы			Выводы
			№1	№2	№3	
1						
2						
3						
4						
5						

Выводы: _____

Решения: _____

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____