

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования детей  
КДЮСШ «Ямбург»

Протокол № 1 от 31 августа 2015 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУДОД КДЮСШ

О.Б. Жмуркова

Приказ № 77 от 31 августа 2015г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
*о текущем контроле успеваемости,  
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся  
в МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург»*

Содержание

- I. Общие положения
- II. Виды контроля успеваемости
- III. Текущий контроль успеваемости
- IV. Промежуточная аттестация
- V. Организация итоговой аттестации
- VI. Документация и отчетность

## **1. Общие положения.**

1.1. Настоящее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург» (далее – Положение) регламентирует формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, а также проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург» (далее – Учреждение).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, федеральными нормативными актами, дополнительными образовательными программами по видам спорта, разработанными Учреждением и Уставом Учреждения.

1.3. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению Педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

## **II. Виды контроля успеваемости**

2.1. В настоящем Положении используются следующие определения:

❖ **Текущий контроль успеваемости** – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, освоения ими разделов образовательной программы по виду спорта в период обучения.

❖ **Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики роста «спортивной формы» и прогнозирования спортивных достижений обучающихся на определенном этапе подготовки.

❖ **Итоговая аттестация** - форма оценки по каждой предметной области дополнительной образовательной программы.

2.2. Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

2.3. Сроки контрольных мероприятий в Учреждении проводятся в соответствии с учебными планами.

## **III. Текущий контроль успеваемости**

3.1. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнения тренировочного задания обучающимися, по результатам проверки.

3.2. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения.

3.3. Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

3.4. Формами текущего контроля являются:

- выполнение учебного плана;
- участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, региональные, межрегиональные, всероссийские, международные);
- личностные достижения обучающихся;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов по виду спорта;
- контроль знаний обучающихся в соответствии с разделами образовательных программ;
- инструкторская и судейская практика

3.5. На основании показателей результатов выполнения требований текущей успеваемости, в течение учебного года, определяется качественный уровень подготовленности обучающихся. Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований, обеспечивают допуск обучающихся к промежуточной аттестации.

#### **IV. Промежуточная аттестация**

4.1. Промежуточная аттестация – определение уровня освоения обучающимися образовательных программ по видам спорта, после каждого этапа (периода) обучения, для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме образовательных программ по видам спорта на этапах спортивной подготовки;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области образовательной программы;
- подготовка обучающихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта;
- комплектование групп, в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

4.2. Образовательные программы в Учреждении реализуются поэтапно, с зачислением обучающихся на каждый этап (период) подготовки при условии положительных результатов освоения программ.

4.3. Аттестация проводится в форме тестов-упражнений (контрольные нормативы), которые отражают три качественных уровня показателей - общей физической, специальной физической и технической подготовленности.

4.4. Аттестация является обязательной для всех обучающихся Учреждения, кроме обучающихся по общеразвивающим программам.

4.5. Промежуточная аттестация проводится:

- для обучающихся этапов начальной подготовки, тренировочного этапа (начальная специализация) – один раз в год - май;
- для обучающихся тренировочного этапа (углубленная специализация) – два раз в год: - октябрь, май.

4.6. Для осуществления контроля за специальной (технической) подготовкой обучающихся, педагогические работники разрабатывают нормативы, которые соответствуют данной образовательной программе по виду спорта, условиям проведения учебно-тренировочных занятий. Нормативные требования рассматриваются и утверждаются Педагогическим советом.

4.7. Результаты выполнения учебных нормативов, отражаются в протоколах сдачи контрольных нормативов и заносятся в журнал учета групповых занятий. Личностные достижения заносятся в личные карточки обучающихся.

4.8. Для проведения промежуточной аттестации в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, инструктор – методист, тренер-преподаватель.

4.9. Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и этапа (периода) обучения (Приложения № 1-12).

4.10. При проведении аттестации могут присутствовать родители (лица их заменяющие), представители Учреждения, на базе которого проводятся тренировочные занятия.

4.11. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким видам контрольных испытаний образовательной программы или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин, признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

4.12. Обучающиеся, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, решением Педагогического совета остаются на повторный год обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

#### **Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.**

4.13. Обучающийся, окончивший программу этапа начальной подготовки, считается аттестованным и может быть переведен на тренировочный этап, при условии:

- выполнения учебной программы в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов для данного этапа обучения,
- отсутствия медицинских противопоказаний.

## **Промежуточная аттестация на тренировочном этапе.**

4.14. На тренировочном этапе при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний.

4.15. Обучающийся тренировочного этапа, считается аттестованным при условии:

- выполнения образовательной программы данного этапа обучения в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа;
- выполнения спортивного разряда, согласно требованиям ЕВСК по избранной спортивной дисциплине.

## **V. Организация итоговой аттестации**

5.1. Освоение образовательной программы по виду спорта, завершается обязательной итоговой аттестацией.

5.2. При проведении итоговой аттестации, учитываются результаты освоения обучающимися Программы, по каждой предметной области.

5.3. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области дополнительной образовательной программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревновательные поединки, выступления.

5.4. Требования к результатам освоения Программы, установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (приложение № 1-12).

5.5. Для проведения итоговой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

5.6. Выпускникам Учреждения прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ установленного образца об освоении образовательной программы, заверенный печатью Учреждения.

5.7. Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка установленного образца об обучении в Учреждении.

## **IV. Документация и отчетность**

5.8. Документами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов.

5.9. Решения Педагогических советов по зачислению и переводу обучающихся.

5.10. Приказы:

- по присвоению спортивных разрядов;
- по зачислению и переводу обучающихся на последующие этапы обучения;
- приказы о создании аттестационной комиссии.

5.11. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

5.12. Выпускникам Учреждения, прошедшим полный курс обучения по дополнительным образовательным программам и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с требованиями ЕВСК по видам спорта, выдается свидетельство.

Срок действия положения.

До принятия нового.

на этапе начальной подготовки

№ п\п	Наименование упражнения	Количество баллов	Всего баллов
1	Упражнение на скакалке (прыжки на двух ногах за 30 секунд)	3-5 (оценка техники владения скакалкой)	3-5
2	Подтягивание на перекладине	3 балла – 8 раз 4 балл – 10 раз 5 баллов – 12 раз	3-5
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	3 балла – 10 раз 4 балла – 15 раз 5 баллов – 20 раз	3-5
4	«Школа» бокса - стойки - защиты - удары	3-5 (оценка техники выполнения)	3-5
5	Эстафеты	3-5 (оценка техники выполнения этапов эстафеты)	3-5
6	Внутренние соревнования «Мой первый бой»	3-5 (оценка техники ведения боя)	3-5
	Итого		18-30 баллов

Приложение № 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе

№ п\п	Наименование упражнения единица измерения	Оценки			Количество баллов (отметка)
		3	4	5	
1	Подтягивание на перекладине (раз)	10	15 раз	20 раз	3-5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	40	50	3-5
3	Бег на 100 м (с)	14,5	13,8	13,0	3-5
4	Бег 11 минут (м)	2400 м (6 кругов)	2600 м (6,5 кругов)	2800 м (7 кругов)	3-5
5	Внутренние соревнования или «спарринги», состоящие из 2-3 боев	Показать технику-тактическую подготовку III-II разрядов (бой на дальней дистанции)			
	Итого				12-20

T-1,2 – 12-17 баллов; T-3,4,5 – 17-21 балл.

Приложение № 3

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка развития физических качеств у мальчиков и девочек отделения **КАРАТЭ**

Нормативы специальной физической подготовки  
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки  
для юношей

Упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1. Бег 1000 метров: «5» «4» «3»	– 4,10 м – 4,30 м – 4,50 м	– 4,0 м – 4,20 м – 4,40 м	--- --- ---
2. Бег 1500 метров: «5» «4» «3»	--- --- ---	--- --- ---	– 6,20 м – 7,0 м – 7,40 м
3. Челночный бег 2 x 12 м: «5» «4» «3»	– 6,7 с – 6,9 с – 7,2 с	– 6,6 с – 6,8 с – 7,1 с	--- --- ---
4. Бег 30 метров: «5» «4» «3»	--- --- ---	--- --- ---	– 4,9 с – 5,2 с – 5,6 с
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: «5» «4» «3»	– 15 раз – 10 раз – 5 раз	– 20 раз – 15 раз – 10 раз	– 25 раз – 20 раз – 15 раз
6. Подъем туловища из положения лежа на спине: «5» «4» «3»	– 20 раз – 15 раз – 10 раз	– 25 раз – 20 раз – 15 раз	– 30 раз – 25 раз – 20 раз
7. Прыжок в длину с места: «5» «4» «3»	– 165 см – 155 см – 145 см	– 175 см – 165 см – 155 см	– 185 см – 170 см – 160 см
8. Мост:	«5» Упражнение исполнено, руки прямые «4» Упражнение исполнено, руки согнуты «3» Упражнение исполнено, голова не касается пола	«5» Упражнение исполнено наклоном назад «4» Упражнение исполнено, руки прямые «3» Упражнение исполнено, руки согнуты	«5» 1 «4» Упражнение исполнено наклоном назад «3» Упражнение исполнено, руки прямые

9. Шпагат:			
«5»	– 20 см от пола	– 10 см от пола	– 0 см от пола
«4»	– 30 см от пола	– 20 см от пола	– 10 см от пола
«3»	– 40 см от пола	– 30 см от пола	– 20 см от пола

Приложение № 4

Нормативы специальной физической подготовки  
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки  
для девушек

Упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1. Бег 5000 метров:			
«5»	– 2,40 мин	– 2,30 мин	---
«4»	– 2,50 мин	– 2,40 мин	---
«3»	– 3,0 мин	– 2,50 мин	---
2. Бег 1000 метров:			
«5»	---	---	– 6,0 мин
«4»	---	---	– 6,30 мин
«3»	---	---	– 7,0 мин
3. Челночный бег 2 x 12 м:			
«5»	– 7,0 с	– 6,9 с	---
«4»	– 7,3 с	– 7,2 с	---
«3»	– 7,6 с	– 7,5 с	---
4. Бег 30 метров:			
«5»	---	---	– 4,9 с
«4»	---	---	– 5,4 с
«3»	---	---	– 5,9 с
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:			
«5»	– 10 раз	– 15 раз	– 20 раз
«4»	– 5 раз	– 10 раз	– 15 раз
«3»	– 3 раза	– 5 раз	– 10 раз
6. Подъем туловища из положения лежа на спине:			
«5»	– 15 раз	– 20 раз	– 25 раз
«4»	– 10 раз	– 15 раз	– 20 раз
«3»	– 5 раз	– 10 раз	– 15 раз
7. Прыжок в длину с места:			
«5»			
«4»	– 145 см	– 155 см	– 165 см
«3»	– 135 см	– 145 см	– 155 см
	– 125 см	– 135 см	– 145 см

8. Мост:	«5» Упражнение исполнено, руки прямые «4» Упражнение исполнено, руки согнуты «3» Упражнение исполнено, голова не касается пола	«5» Упражнение исполнено наклоном назад «4» Упражнение исполнено, руки прямые «3» Упражнение исполнено, руки согнуты	«5» 1 «4» Упражнение исполнено наклоном назад «3» Упражнение исполнено, руки прямые
9. Шпагат: «5» «4» «3»	- 20 см от пола - 30 см от пола - 40 см от пола	- 10 см от пола - 20 см от пола - 30 см от пола	- 0 см от пола - 10 см от пола - 20 см от пола

### Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Приложение № 5

### Нормативы специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на тренировочном этапе для юношей

Упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1. Бег 1500 метров: «5» «4» «3»	- 6,0 мин - 6,3 мин - 7,1 мин	---	---	---	---
2. Бег 2000 метров: «5» «4» «3»	---	- 8,20 мин - 9,20 мин - 10,0 мин	- 7,40 мин - 8,20 мин - 9,20 мин	---	---
3. Бег 3000 метров: «5» «4» «3»	---	---	---	- 12,10 мин - 13,10 мин - 14,10 мин	- 11,50 мин - 12,50 мин - 13,50 мин
4. Бег 30 метров: «5» «4» «3»	- 4,8 с - 5,1 с - 5,5 с	---	---	---	---
5. Бег 60 метров: «5» «4» «3»	---	- 8,7 с - 9,6 с - 10,4 с	- 8,3 с - 9,1 с - 10,0 с	---	---

6. Бег 100 метров: «5» «4» «3»	---	---	---	- 13,2 с - 13,5 с - 14,0 с	- 12,8 с - 13,1 с - 13,6 с
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: «5» «4» «3»	- 30 раз - 25 раз - 20 раз	- 35 раз - 30 раз - 25 раз	- 50 раз - 40 раз - 30 раз	- 60 раз - 50 раз - 40 раз	- 70 раз - 60 раз - 50 раз
8. Подъем туловища из положения лежа на спине: «5» «4» «3»	- 40 раз - 35 раз - 30 раз	- 50 раз - 40 раз - 35 раз	- 60 раз - 50 раз - 40 раз	- 70 раз - 60 раз - 50 раз	- 80 раз - 70 раз - 60 раз
9. Прыжок в длину с места: «5» «4» «3»	- 190 см - 180 см - 170 см	- 210 см - 200 см - 190 см	- 220 см - 210 см - 200 см	- 240 см - 230 см - 210 см	- 245 см - 235 см - 225 см
10. Мост: «5» «4» «3»	- 2 - 1 -	- 3 - 2 - 1	- 4 - 3 - 2	- 5 - 4 - 3	- 6 - 5 - 4
	Упражнение исполнено наклоном назад				
11. Шпагат: «5» «4» «3»	- 0 см от пола - 10 см от пола - 20 см от пола	- 0 см от пола - 10 см от пола - 20 см от пола	- 10 см от пола - 20 см от пола - 30 см от пола	- 10 см от пола - 20 см от пола - 30 см от пола	- 10 см от пола - 20 см от пола - 30 см от пола

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Нормативы специальной физической подготовки  
для промежуточной аттестации на тренировочном этапе  
для девушек

Упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1. Бег 1000 метров: «5» «4» «3»	— 5,3 мин — 6,0 мин — 6,3 мин	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---
2. Бег 1500 метров: «5» «4» «3»	--- --- ---	— 7,0 мин — 7,30 мин — 8,0 мин	— 6,40 мин — 7,10 мин — 7,40 мин	--- --- ---	--- --- ---
3. Бег 2000 метров: «5» «4» «3»	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---	- 10,0 мин - 11,0 мин - 12,0 мин	- 9,30 мин - 10,30 мин - 11,30 мин
4. Бег 30 метров: «5» «4» «3»	— 4,8 с — 5,2 с — 5,8 с	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---
5. Бег 60 метров: «5» «4» «3»	--- --- ---	— 9,5 с — 10,0 с — 10,6 с	— 9,3 с — 9,8 с — 10,3 с	--- --- ---	--- --- ---
6. Бег 100 метров: «5» «4» «3»	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---	- 16,0 с - 16,5 с - 17,3 с	- 15,5 с - 16,0 с - 16,5 с
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: «5» «4» «3»	— 25 раз — 20 раз — 15 раз	— 30 раз — 25 раз — 20 раз	— 35 раз — 30 раз — 25 раз	— 40 раз — 35 раз — 30 раз	— 45 раз — 40 раз — 35 раз
8. Подъем туловища из положения лежа на спине: «5» «4» «3»	--- — 30 раз — 25 раз — 20 раз	--- — 35 раз — 30 раз — 25 раз	--- — 50 раз — 40 раз — 30 раз	--- — 60 раз — 50 раз — 40 раз	--- — 70 раз — 60 раз — 50 раз
9. Прыжок в длину с места: «5» «4» «3»	— 175 см — 165 см — 155 см	— 185 см — 175 см — 165 см	— 200 см — 190 см — 180 см	— 210 см — 200 см — 190 см	— 220 см — 210 см — 200 см

10. Мост: «5» «4» «3»	- 2 - 1 -	- 3 - 2 - 1	- 4 - 3 - 2	- 5 - 4 - 3	- 6 - 5 - 4
	Упражнение исполнено наклоном назад				
11. Шпагат: «5» «4» «3»	- 0 см от пола - 10 см от пола - 20 см от пола	- 0 см от пола - 10 см от пола - 20 см от пола	- 0 см от пола - 10 см от пола - 20 см от пола	- 0 см от пола - 10 см от пола - 20 см от пола	- 10 см от пола - 20 см от пола - 30 см от пола

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Приложение № 7

### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка развития физических качеств у мальчиков и девочек отделения

### ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки  
(группа начальной подготовки 1 года обучения)

п/п	Упражнения	баллы	мальчики	девочки
1	Бег 30 м (сек)	5	6,7	7,1
		4	6,8	7,2
		3	6,9	7,3
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	13 с	13,5 с
		4	13,5 с	13,7 с
		3	14 с	14 с
3	Прыжок в длину с места (см)	5	130	120
		4	125	115
		3	115	110
4	Приседания (кол-во раз 30 с)	5	20	20
		4	15	15
		3	10	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 1 минуту	5	12	10
		4	10	7
		3	7	5
6	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол- во раз)	5	9	4
		4	6	3
		3	4	2

7	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянуты)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в	-ошибки в
		3	исполнении	исполнении
8	Прыжки через скакалку (вращая вперед) за 30 сек	5	20	20
		4	15	15
		3	10	10

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Приложение № 8

Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки  
(группы начальной подготовки 2 и 3 года обучения)

№ п/п	Упражнения	баллы	мальчики	девочки
1	Бег 20 м (сек)	5	4,7-4,5 с	5,0-4,8 с
		4	5,0-4,8 с	5,3-5,1 с
		3	5,3-5,1 с	5,6-5,4 с
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	13 с	13,5 с
		4	13,5-13,1 с	13,8-13,6 с
		3	13,6 с	13,9 с
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140-155	125-135
		4	130-135	115-120
		3	115-120	110
4	Приседания (кол-во раз) за 30 с	5	20-25	20-25
		4	15-20	15-20
		3	10-15	10-15
5	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин	5	21-35	15-20
		4	10-20	7-14
		3	7-9	5-6
6	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	5	10-12	6-7
		4	6-8	4-5
		3	4-5	2-3
7	Прыжки через скакалку (вращая вперед) за 1 минуту	5	55-70	45-60
		4	21-54	21-44
		3	15-20	15-20
8	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянуты)	5	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки	-ошибки
		3	исполнении	исполнении
			-не исполнен	-не исполнен

9	Исполнение в паре основных базовых элементов танцев европейской и латиноамериканской программы		в течение 1м30с	в течение 1м30с
			-исполнен	-исполнен
		5	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		4	-не исполнен	-не исполнен
		3		

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

## Приложение № 9

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на тренировочном этапе

п/п	Упражнения	баллы	ТЭ-1, ТЭ-2		ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5	
			мальчики	девочки	юноши	девушки
1	Бег 20 м (сек)	5	4,0 с	4,5 с	3,8 с	4,4 с
		4	4,4-4,2 с	4,7-4,6 с	4,1 -3,9с	4,6-4,5 с
		3	4,5 с	4,8 с	4,5-4,2с	4,8-4,7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	5	12,4-12,0 с	13,1-12,9 с	10,2-8,0 с	11,8-9,0 с
		4	12,9-12,5 с	13,4-13,2 с	10,9-10,3 с	12,4-11,9 с
		3	13 с	13,5 с	12,0-11,0 с	12,9-12,5 с
3	Прыжок в длину с места (см)	5	171-175	141-160	200	175
		4	151-170	131-140	176-199	161-174
		3	140-150	130	171-175	141-160
4	Приседания (кол-во раза 30 с)	5	30	30	35	32
		4	25	25	30	28
		3	15	15	25	25
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	13-15	8-9	20-25	10-12
		4	11-12	5-6	15-20	7-9
		3	9-10	3-4	12	5-6
6	Наклон вниз (максимально коснуться опоры или ниже, колени натянуты)	5	-исполнен	-исполнен	-исполнен	-исполнен
		4	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении	-ошибки в исполнении
		3	и -не исполнен	и -не исполнен	-не исполнен	-не исполнен
7	Прыжки через скакалку (вращая вперед) за 1 минуту	5	86-100	81-100	141-160	131-150
		4	71-85	61-80	121-140	111-130
		3	70	60	95-120	80-100
8	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	5	41-44	30-34	45-47	35-40
		4	36-40	21-29	40-44	29-34
		3	35	20	35-40	20-28

9	Техническое мастерство		Исполнение в паре (в течение 1м45с) вариаций европейской и латиноамериканской программ, соответствующих классу мастерства -исполнен -ошибки в исполнении -не исполнен	Исполнение в паре (в течение 2 минут) вариаций европейской и латиноамериканской программ, соответствующих классу мастерства -исполнен -ошибки в исполнении -не исполнен
		5		
		4		
		3		

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Приложение № 10

### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка развития физических качеств девочек отделения

### ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Нормативы общей подготовки для промежуточной аттестации

на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Этапы подготовки							
	Группы начальной подготовки			Тренировочные группы				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Бег 30 м (с)								
«5»	-5,6	-5,6	-5,6	-5,5	-5,5	-5,4	-5,4	-5,3
«4»	-5,8	-5,8	-5,8	-5,7	-5,7	-5,6	-5,6	-5,5
«3»	-6,1	-6,1	-6,1	-6,0	-6,0	-5,8	-5,8	-5,7
Челночный бег 3 x 10 м (с)								
«5»	-9,0	-8,8	-8,8	-8,8	-8,5	-8,5	-8,3	
«4»	-9,2	-9,0	-9,0	-9,0	-8,8	-8,8	-8,5	
«3»	-9,4	-9,2	-9,2	-9,2	-9,0	-9,0	-8,7	
Прыжок в длину с места (см)								
«5»	-125	-135	-135	-145	-155	-165	-175	-185
«4»	-120	-130	-130	-140	-150	-160	-170	-180
«3»	-115	-125	-125	-135	-145	-155	-165	-175
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа								
«5»	-	-	-	-	-20 раз	-20 раз	-25 раз	-25 раз
«4»	-	-	-	-	-10 раз	-10 раз	-15 раз	-15 раз
«3»	-	-	-	-	-5 раз	-5 раз	-10 раз	-10 раз

Нормативы специальной физической подготовки  
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки

Упражнения	НП-1	НП-2	НП-3
1. «Мост» лежа (см): «5» «4» «3»	-30 см от рук до пяток -40 см от рук до пяток -50 см от рук до пяток	- - -	- - -
2. «Мост» стоя (см): «5» «4» «3»	- - -	-20 см от рук до пяток -30 см от рук до пяток -40 см от рук до пяток	-20 см от рук до пяток -30 см от рук до пяток -40 см от рук до пяток
3. Прыжки через скакалку вперед: «5» «4» «3»	без учета времени -50 и более раз - от 30 до 50 раз -менее 30 раз	За 30 с -50 и более раз -от 30 до 50 раз -от 20 до 30 раз	За 30 с -50 и более раз -от 30 до 50 раз -от 20 до 30 раз
4. Складка вперед: «5» «4» «3»	-без ошибок -незначительные ошибки -грубые ошибки	-без ошибок -незначительные ошибки -грубые ошибки	-без ошибок -незначительные ошибки -грубые ошибки
5. «Рыбка»: «5» «4» «3»	-без ошибок -незначительные ошибки -нет исполнения	- - -	- - -
6. Шпагат правый и левый на полу: «5» «4» «3»	-на полу, исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения	-1-я рейка -на полу -нет исполнения	-1-я рейка -на полу -нет исполнения
7. Шпагат поперечный: «5» «4» «3»	-исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения	-исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения	-исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения

8. Подъем туловища назад, наверх за 1 мин.: «5» «4» «3»	-20 раз и более -от 10 до 20 раз -до 10 раз	- 25 раз и более -от 10 до 20 раз -менее 10 раз	- 25 раз и более -от 10 до 20 раз -менее 10 раз
9. Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30 с: «5» «4» «3»	- 10 раз и более - от 5 до 9 раз - менее 5 раз	-15 раз и более -от 10 до 14 раз -менее 10 раз	-15 раз и более -от 10 до 14 раз -менее 10 раз
10.Прокруты скакалки назад и вперед (см): «5» «4» «3»	- от 0 до 25 см -от 25 до 45 см - более 40 см	- от 0 до 25 см -от 25 до 45 см - более 40 см	- от 0 до 25 см -от 25 до 45 см - более 40 см
11.Равновесие с помощью в сторону: «5» «4» «3»	- - -	-нога выше головы -нога на уровне плеча -нога на уровне таза	-нога выше головы -нога на уровне плеча -нога на уровне таза

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки

Приложение № 12

Нормативы специальной физической подготовки  
для промежуточной аттестации на тренировочном этапе

Упражнения	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1.«Мост» (см) «5» «4» «3»	-15 см -25 см -35 см	-руки вплотную к пяткам -10 см -20 см	-руки вплотную к пяткам -10 см -20 см	-руками захватить голень у -руки пяток -10 см	-руками захватить голень у -руки у пяток -10 см
2.«Шпагат (правый, левый вперед) с опоры» (см.) «5» «4» «3»	-35 см -25 см -15 см	-35 см -25 см -15 см	-35 см -25 см -15 см	- 45 см -30 см -15 см	-45 см -30 см -15 см

3.«Шпагат (правый, левый назад) с опоры» (см) «5» «4» «3»	-35 см -25 см -15 см	- 35 см -25 см -15 см	-35 см -25 см -15 см	- 45 см - 30 см - 15 см	-45 см -30 см -15 см
4.Шпагат поперечный из положения лежа на спине, ноги врозь «5» «4» «3»	-исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения				
5. Прокруты палки назад и вперед (см) «5» «4» «3»	-30 см -40 см -50 см	-30 см -40 см -50 см	-20 см -30 см -40 см	-20 см -30 см -40 см	-20 см -30 см -40 см
6.Подъем туловища назад, наверх за 1 мин.: «5» «4» «3»	-25 раз -20 раз -15 раз	-25 раз -20раз -15 раз	-30 раз -25раз -20раз	-40 раз -30раз -25раз	-50 раз -45раз -40раз
7. Затяжка: «5» «4» «3»	-исполнено без ошибок -нога согнута -нет исполнения				
8.«Прыжки с двойным вращением скакалки» за 30 с: «5» «4» «3»	-50 раз -40 раз -менее 40 раз	-50 раз -40 раз -менее 40 раз	-55 раз -45 раз -менее 45 раз	-55 раз -45 раз -менее 45 раз	-55 раз -45 раз -менее 45 раз
9.«Прыжки с двойным вращением скакалки» за 1 мин.: «5» «4» «3»	-----	-----	-----	-100 раз -70 раз -50 раз	-100 раз -70 раз -50 раз

