



**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва № 7
«Акробат» городского округа Тольятти**

*445012, Российская Федерация, Самарская область, город Тольятти, улица
Матросова 5а, ОГРН: 1036301021404, Дата присвоения ОГРН: 03.03.2003,
ИНН: 6322015972, КПП: 63240100E-mail: acrobat-til@mail.ruТел.: 8(8482) 55-95-14*

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МБУДО СШОР № 7 «Акробат»
(Протокол от «09» января 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБУДО СШОР № 7
«Акробат»
от «09» января 2023 г. № 1

Положение

**о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в
МБУДО СШОР № 7 «Акробат»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУДО СШОР № 7 «Акробат» (далее соответственно – Учреждение, Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Уставом Учреждения.

1.2. Положение является локальным нормативным актом Учреждения, регламентирующим формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении.

1.3. Настоящее Положение принято с учетом мнения Совета обучающихся Учреждения (протокол от 09.01.2023 г. № 1), Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Учреждения (протокол от 09.01.2023 № 1).

1.4. В рамках настоящего Положения используются следующие понятия:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

2. Цель и задачи текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

2.1. Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, дисциплины или раздела, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

2.2. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися дополнительных образовательных программ в Учреждении.

2.3. Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

2.4. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение:

- уровня общей физической подготовленности обучающихся;
- уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- показателей тренировочной и соревновательной деятельности;
- эффективности методов подготовки обучающихся.

2.5. Цель промежуточной аттестации обучающихся – оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по культивируемым видам спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

2.7. Аттестация обучающихся должна осуществляться на основе принципов объективности и беспристрастности.

3. Формы, порядок и периодичность проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

3.1. Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля за фактическим уровнем теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков в период обучения в рамках освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

3.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.4. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

3.5. Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

3.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

–тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) обучающихся;

–оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;

–тесты по теории и методике физической культуры и спорта.

3.7. Средствами текущего контроля физической подготовки являются контрольно-тестовые упражнения.

3.8. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется 5 бальная система оценивания.

3.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

4. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся

4.1. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

4.2. Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам каждого периода (года) обучения.

В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня обученности (подготовленности) обучающихся по итогам учебного периода.

4.3. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий период обучения (учебный год) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

4.4. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

4.5. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании соревновательного сезона (май). Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся, для обучающихся по индивидуальным учебным планам, согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

4.6. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: ответственное лицо за образовательную деятельность (заместитель директора по спортивной работе), (старший) тренер-преподаватель по виду спорта (дисциплине), (старший) инструктор-методист. Возможно включение в состав аттестационной комиссии представителя управления физической культуры и спорта администрации городского округа Тольятти.

4.7. Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа и периода спортивной подготовки, вида спорта (дисциплины), пола обучающегося и других параметров на основании дополнительной образовательной программы и в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения.

4.8. В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);

- мониторинг участия / оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;

- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях);

4.9. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

4.10. При заполнении протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, в столбце «Результаты» ставится количественный или временной показатель выполнения контрольного упражнения, задания и оценка по 5-ти бальной системе.

4.11. Критерии оценки:

Для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения, перевод на этап начальной подготовки 2 года обучения необходимо набрать 27 баллов (12 баллов за 4 упражнения нормативов общей физической подготовки и 15 баллов за 5 упражнений нормативов специальной физической подготовки). К уровню спортивной квалификации требования не предъявляются. При поступлении преимущество имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов п. 1.1.

Бальная система оценки показателей:

Не выполнение требований - 0 баллов;

3 балла - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. При превышении выполнения минималь оценка 4 и 5 баллов - превышение минимальных показателей. При превышении выполнения показателей физической подготовки соответствующих 5 баллам:

* до 1 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 1 балл (итого 6 баллов);

* до 2 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 2 балла (итого 7 баллов);

* до 3 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 3 балла (итого 8 баллов);

* до 4 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 4 балла (итого 9 баллов) и т.д.

Для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации необходимо набрать 27 баллов (12 баллов за 4 упражнения нормативов общей физической подготовки и 15 баллов за 5 упражнений нормативов специальной физической подготовки), а так же выполнить спортивный разряд соответствующий году обучения. Т-1 г.о. иметь 3,ю, 2ю разряд, Т-2 г.о. иметь 1 ю разряд, Т-3 г.о. иметь 3 спортивный разряд, т-4 г.о. иметь 2 спортивный разряд т-5г.о. иметь 1 спортивный разряд.

Бальная система оценки показателей:

Не выполнение требований - 0 баллов;

3 балла - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. При превышении выполнения минималь оценка 4 и 5 баллов - превышение минимальных показателей. При превышении выполнения показателей физической подготовки соответствующих 5 баллам:

* до 1 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 1 балл (итого 6 баллов);

* до 2 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 2 балла (итого 7 баллов);

* до 3 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 3 балла (итого 8 баллов);

* до 4 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 4 балла (итого 9 баллов) и т.д.

Для зачисления (перевода) на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать минимальное количество баллов) - 21 балл + оценка технического мастерства. Уровень спортивной квалификации – кандидат в мастера спорта.

Для зачисления (перевода) на этапе высшего спортивного мастерства необходимо набрать минимальное количество баллов) - 21 балл + оценка технического мастерства. Уровень спортивной квалификации – звание мастера спорта.

4.12. Примерные формы протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) и протоколов промежуточной аттестации обучающихся указаны в приложениях № 1

4.13. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, допускается перенос сроков ее проведения на следующий спортивный сезон по решению Учреждения.

Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Учреждения с учетом годового учебно-тренировочного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

4.14. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

4.15. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

4.16. Обучающимся, имеющим академическую задолженность, предоставляется право пройти промежуточную аттестацию по предметной области (виду спортивной подготовки) не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

4.17. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению Педагогического совета и с письменного согласия родителей (законных представителей) могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест);

- продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на том же году обучения этапа спортивной подготовки на платной основе по договору об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц (в случае обучения на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации).

4.18. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Совета обучающихся Учреждения, Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Учреждения, представительных органов обучающихся (при наличии) в порядке, предусмотренном уставом Учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Приложение № 1

Нормативы по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки для зачисления (перевода)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Группа	ОЦЕНКА (балл)					
				5		4		3	
				м	д	м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1	Челночный бег (с) (3x10м)	С	НП-1	10,0	10,4	10,2	10,5	10,3	10,6
			НП-2	9,8	10,2	9,9	10,3	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	НП-1	120	115	115	110	110	105
			НП-2	130	125	125	120	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	НП-1	10	6	8	5	7	4
			НП-2	12	8	11	7	10	6
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	НП-1	4	х	3	х	2	х
			НП-2	5	х	4	х	3	х
1.5	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер не менее 20 см	количество раз	НП-1	х	6	х	5	х	4
			НП-2	х	8	х	7	х	6
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30сек.	количество раз	НП-1	8	8	6	6	5	5
			НП-2	10	10	9	9	8	8
2.2	Упражнение "мост". Из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину, Расстояние от стоп до пальцев рук - 45 см. Зафиксировать положение.	СМ	НП-1	7	7	6	6	5	5
			НП-2	8	8	7	7	6	6
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол".	количество раз	НП-1	6	5	5	4	4	3
			НП-2	7	6	6	5	5	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.	С	НП-1	5	5	4	4	3	3
			НП-2	6	7	6	6	5	5
2.5	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер)	СМ	НП-1	11	11	13	13	15	15
			НП-2	11	11	13	13	15	15

Для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения, перевод на этап начальной подготовки 2 года обучения необходимо набрать 27 баллов (12 баллов за 4 упражнения нормативов общей физической подготовки и 15 баллов за 5 упражнений нормативов специальной физической подготовки). К уровню спортивной квалификации требования не предъявляются. При поступлении преимущество имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов п. 1.1.

Бальная система оценки показателей:

Не выполнение требований - 0 баллов;

3 балла - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. При превышении выполнения минимальной оценка

4 и 5 баллов - превышение минимальных показателей. При превышении выполнения показателей физической подготовки соответствующих 5 баллам:

* до 1 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 1 балл (итого 6 баллов);

* до 2 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 21 балла (итого 7 баллов);

* до 3 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 3 балла (итого 8 баллов);

* до 4 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 4 балла (итого 9 баллов) и т.д.

**Нормативы по ОФП и СФП,
обязательной технической подготовки для зачисления(перевода) на тренировочном
этапе
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ОЦЕНКА (балл)					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег (с) (3x10м)	сек	9,6	9,5	9,7	9,6	9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	130	130	125	125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	10	13	9	12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	6	х	5	х	4	х
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	х	11	х	10	х	9
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30см за 30сек.	количество раз	17	17	16	16	15	15
2.2.	Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение.	см	35	30	40	35	45	40

2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	7	X	6	X	5	X
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	X	7	X	6	X	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (Учитывается расстояние от пола до бедер)	см	6	6	8	8	10	10
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"	количество раз	17	16	16	15	15	14
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации					
До трех лет			Спортивные разряды: "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"					
Свыше трех лет			Спортивные разряды: "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"					

Для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации необходимо набрать 27 баллов (12 баллов за 4 упражнения нормативов общей физической подготовки и 15 баллов за 5 упражнений нормативов специальной физической подготовки), а так же выполнить спортивный разряд соответствующий году обучения. Т-1 г.о. иметь 3,ю, 2ю разряд, Т-2 г.о. иметь 1 ю разряд, Т-3 г.о. иметь 3 спортивный разряд, т-4 г.о. иметь 2 спортивный разряд т-5г.о. иметь 1 спортивнй разряд.

Бальная система оценки показателей:

Не выполнение требований - 0 баллов;

3 балла - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. При превышении выполнения минимальных показателей 4 и 5 баллов - превышение минимальных показателей. При превышении выполнения показателей физической подготовки соответствующих 5 баллам:

* до 1 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 1 балл (итого 6 баллов);

* до 2 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 2 балла (итого 7 баллов);

* до 3 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 3 балла (итого 8 баллов);

* до 4 (сантиметр, секунда, количество раз, баллов)- добавляется 4 балла (итого 9 баллов) и т.д.

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

№ п/п	Дисциплина	Упражнения
1	Батут (по выбору)	1. Кувырок назад в стойку на руках; 2. Кувырок вперед с прямыми ногами.
2	АКД	Курбет на возвышенность Н-10 см

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки

№ п/п	Дисциплина	Упражнения
1	Батут (по выбору)	1. Кувырок назад в стойку на руках, из стойки на руках курбет 2. Переворот вперед. 3. Рондат прыжок вверх
2	АКД	Рондат на возвышенность Н-20 см

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года спортивной подготовки

№ п/п	Дисциплина	Упражнения
1	Батут (по выбору)	1. Рондат сальто назад "Г" ; 2. Сальто вперед "Г" с разбега; 3. Переворот вперед с разбега.
2	АКД	Сальто назад "Г" с места

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го года спортивной подготовки

№ п/п	Дисциплина	Упражнения
1	Батут (по выбору)	1. Рондат складка, ноги вместе; 2. Сальто вперед "С" с разбега;
2	АКД	Сальто назад "Г" с места на возвышение Н-20 см

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки

№ п/п	Дисциплина	Упражнения
1	Батут (по выбору)	1. Рондат сальто "Г"; 2. Качи на время М-16 Д-15;
2	АКД	Сальто назад "Г" , сальто вперед "Г" в темпе

Нормативы по ОФП и СФП, обязательной технической подготовке для зачисления (перевода) на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	ОЦЕНКА (балл)					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег (с) (5x10м)	сек.	13,6	14,1	13,8	14,3	14,0	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	220	195	210	185	200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	6	11	5	10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50см 60раз	сек.	60	60	65	65	не более 70	не более 70
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч.	Расстояние от пола до плеч. СМ					не более 10	не более 10
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	22	9	21	8	20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	8	6	7	5	6	4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"								

	ПРИМЕЧАНИЕ:
	Для зачисления (перевода) на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать минимальное количество баллов) - 21 балл + оценка технического мастерства. Уровень спортивной квалификации – кандидат в мастера спорта.

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Дисциплина	Упражнения
1	Батут (по выбору)	1. 10 сальто назад "Г" без учета времени; 2. Фляк; 3. Качи на время М- не менее 17,5; Д- не менее 16 секунд
2	АКД	Курбет, фляк, сальто "Г"

Нормативы по ОФП и СФП, обязательной технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	ОЦЕНКА (балл)					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег (с) (5x10м)	сек	12,6	13,6	12,8	13,8	13,0	14,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	220	195	210	185	200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	13	6	12	5	11	4
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50см 60раз	сек	55	55	60	60	не более 65	не более 65
2.2.	Упражнение "складка". Исходное положение- сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз	Расстояние от пола до плеч СМ					не более 10	не более 10
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	32	12	31	11	30	10
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	12	8	11	7	10	6
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)								
3.1. Спортивное звание "мастер спорта России"								

ПРИМЕЧАНИЕ:

* минимальное количество баллов для зачисления (перевода) - 21 балл + оценка технического мастерства

Нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Дисциплина	Упражнения
1	Батут (по выбору)	1. Сальто назад "Г" с места - 10 раз за 15сек.; 2. Фляк с места 8 раз подряд; 3. Поворот на 360° в стойке на руках/
2	АКД	Курбет, фляк, пируэт