

**Муниципальное казенное учреждение
Управление по развитию физической культуры, спорта и
молодежной политики Администрации города Нижний Тагил**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №1»**

ПРИКАЗ

от 11 мая 2016 года

№ 33

**об организации и проведении промежуточной аттестации обучающихся
по дополнительным предпрофессиональным программам
в области физической культуры и спорта в 2016-2017 учебном году**

На основании Положения о проведении текущего контроля успеваемости обучающихся, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, руководствуясь Уставом

ПРИКАЗЫВАЮ:



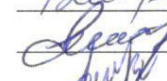
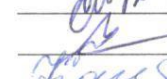
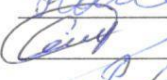

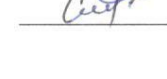





1. С целью определения уровня освоения обучающимися Дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта после каждого года обучения для перевода на последующий год обучения установить проведение промежуточной аттестации обучающихся в 2017 году в соответствии с Графиком проведения промежуточной аттестации обучающихся по Дополнительным предпрофессиональным программам в 2017 году (Приложение 1).
2. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитывать результаты освоения программ по каждой предметной области по итогам года.
3. Установить следующие формы промежуточной аттестации:
 - теория и методика физической культуры и спорта – тестирование в рамках этапа подготовки в соответствии с программой обучения;
 - общая и специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке;
 - избранный вид спорта – выполнение требований, норм соревновательных программ и для присвоения спортивных разрядов по ЕВСК;
 - хореография и акробатика – сдача контрольных упражнений, в рамках этапа подготовки в соответствии с программой обучения.


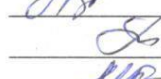


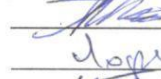






4. Установить содержание промежуточной аттестации обучающихся и шкалу фиксации результатов в соответствии с программами обучения.
5. Утвердить состав комиссии по проведению промежуточной аттестации:
Председатель комиссии: Сороков Н.П. (директор);
Члены комиссии: Воробьева О.Г (зам. директора по УВР), Зубкова Н.В. (ст. инструктор-методист); Запащикова В.Г. (инструктор-методист), Чикишев П.И. (тренер-преподаватель), Лаврова Е.Е. (тренер-преподаватель).
Секретарь комиссии: Чижова М.А. (инструктор-методист).
6. Итоги промежуточной аттестации обучающихся зафиксировать в протоколах сдачи контрольных тестов, журналах учета занятий учебной группы и личных карточках занимающихся по процедуре промежуточной аттестации (Приложение 2).
7. По результатам промежуточной аттестации дальнейшие действия в отношении обучающихся регламентировать Положением о переводе и отчислении обучающихся, руководствуясь Уставом.
8. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

Н.П.Сороков

С приказом ознакомлены:

 О.Г. Воробьева
 Н.В. Зубкова
 В.Г. Запащикова
 И.С. Вахрушева
 О.Е. Мякишева
 Е.А. Полюшкина
 М.А. Хлебникова
 Л.А. Котмина
 А.А. Смирнова
 Н.Ю. Романова
 А.С. Сидоров
 А.С. Смирнов

 Е.Е. Лаврова
 В.А. Тютина
 А.С. Тютин
 М.В. Буткус
 М.А. Бубнова
 П.И. Чикишев
 Б.Н. Новожилов
 М.В. Татаринов
 Д.А. Лоренц
 А.А. Калайджан
 Д.В. Шильников

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
МБУ ДО «СДЮСШОР № 1»
от 11.05.2016 № 34
«Об организации и
проведении промежуточной аттестации
обучающихся по дополнительным
предпрофессиональным программам
в области физической культуры
и спорта в 2016-2017 учебном году»

**График проведения промежуточной аттестации обучающихся
по Дополнительным предпрофессиональным программам по
видам спорта в 2017 году**

Отделение художественная гимнастика:

1. Теория и методика физической культуры и спорта: в учебно-тренировочных группах в период 12.05.2016.
2. Общая и специальная физическая подготовка:

Группа	Дата	время	Место проведения
НП-1, НП-2, НП-3	15.05.2017	18.00	СГК
УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-5, СС-1	15.05.2017	15.00	СГК

3. Избранный вид спорта: итоги мониторинга соревновательной деятельности в 2016-2017 учебном году.
3. Хореография и акробатика: в учебно-тренировочных группах в период 17-18.05.2016.

Отделение спортивная гимнастика (юноши):

4. Теория и методика физической культуры и спорта: в учебно-тренировочных группах в период с 16.05.2016
5. Общая и специальная физическая подготовка:

Группа	Дата	время	Место проведения
НП-1,НП-2,НП-3	17.05.2017	18.00	СГК
УТ-1,УТ-2,УТ-3,УТ-4,УТ-5,СС	18.05.2017	15.00	СГК

6. Избранный вид спорта: итоги мониторинга соревновательной деятельности в 2016-2017 учебном году.
7. Хореография и акробатика: в учебно-тренировочных группах в период 19.05.2016 г.

Отделение спортивная гимнастика (девушки):

1. Теория и методика физической культуры и спорта: в учебно-тренировочных группах в период с 16.05.2016
2. Общая и специальная физическая подготовка:

Группа	Дата	время	Место проведения
УТ-1,УТ-2,УТ-3,УТ-4,УТ-5,СС	19.05.2017	15.00	СГК
НП-1,НП-2,НП-3	20.05.2017	15.00	СГК

3. Избранный вид спорта: итоги мониторинга соревновательной деятельности в 2016-2017 учебном году.
4. Хореография и акробатика: в учебно-тренировочных группах в период 22.05.2016 г.

Приложение 2
 УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом директора
 МБУ ДО «СДЮСШОР № 1»
 от 11.05.2016 № 34
 «Об организации и проведении
 промежуточной аттестации
 обучающихся по дополнительным
 предпрофессиональным программам
 в области физической культуры
 и спорта в 2016-2017 учебном году»

**Отделение художественная гимнастика:
 Промежуточная аттестация в группе НП-1:**

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теоретико-методическая подготовка	НП-1 Вопросы по темам: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». - «Личная и общественная гигиена».	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	не менее 15 б.
Избранный вид спорта	Участие в показательных мероприятия	участие
Хореографическая и акробатическая подготовка	Хореография: - партерная хореография Акробатика: - акробатическая связка	зачет

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед (Фиксация положения 5 счетов)	"5" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходя за линию стоп, колени прямые "3" - плотная складка, колени прямые
2		И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (измеряется расстояние между лбом и стопами)	"5" – до 3 см "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
3		И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
4	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды

			"3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
5	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок

Промежуточная аттестация в группе НП-2,НП-3:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теоретико-методическая подготовка	НП-2: Вопросы по темам: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». - «Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни». НП-3: Вопросы по темам: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». - «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека».	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП НП-2 НП-3	не менее 15 баллов не менее 17 баллов
Избранный вид спорта	НП-2: Выступление на соревнованиях: - первенство школы; - первенство города; НП-3: - первенство школы; - первенство города;	Выполнение норматива 3 юн. разряда (7,5 балла – многоборье; 7,5 баллов – групп упр.) Выполнение норматива 2 юн. разряда (22 балла – многоборье; 20 баллов – групп упр.)
Хореографическая и акробатическая подготовка	НП-2, НП-3: Хореография: -партерная хореография Акробатика: - акробатическая связка	зачет

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
1	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед (Фиксация положения 5 счетов)	"5" – плотная складка "4" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
2		И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Живот на полу, колени вместе. (измеряется расстояние между лбом и стопами)	"5" – полное касание "4" - до 3 см "3" - 5 см При выполнении движения колени обязательно вместе
3		И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
4	Координационные	Равновесие на одной, другую согнуть вперед,	"5" - удержание положения в

	способности	стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	течение 10 секунд "4" - 6 секунды "3" - 3 секунды Выполнять с обеих ног
5	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок

Промежуточная аттестация в ТГ-1, ТГ-2:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теоретико-методическая подготовка	ТГ-1: Вопросы по темам: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». - «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека». ТГ-2: Вопросы по темам: - Вопросы по темам: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». -«Особенности питания спортсменов».	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП ТГ-1 ТГ-2	не менее 27 баллов не менее 29 баллов
Избранный вид спорта	ТГ-1, ТГ-2: - выступление на официальных спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренных правилами по х/г
Хореографическая и акробатическая подготовка	ТГ-1, ТГ-2: Хореография: - хореография у опоры Акробатика: - акробатическая связка	зачет

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Метод. указания	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры	Выполнить продольный и на правую (левую) ногу с опоры. Высота опоры 30 см. Измерить расстояния от бедра до пола.	"5" – касание "4" – 10 см "3" – 15 см
	Поперечный шпагат	Выполнять с опоры 30 см.	"5" – выполнение по одной прямой "4" – с небольшим заворотом стоп "3" – до 15 см от линии до паха
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях	И.п. стойка на коленях – прогнуться назад с захватом руками о пятки – фиксация положения – и.п.	"5" – плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
	«Мост»	И.п. – ноги на ширине плеч – наклон назад с одноименным захватом руками голени – фиксация положения – и.п.	"5" – плотная складка, захват руками голени "4" – «мост» с захватом "3" – «мост» вплотную руки к пяткам
Силовые способности: сила мышц пресса	«пресс»	И.п. лежа на спине, ноги вверх, сед углом ноги в поперечный шпагат – и.п. Выполнять за 10 сек.	"5" – 9 раз "4" – 8-7 раз "3" – 6-5 раз

Силовые способности: сила мышц спины	Сила спины	Лежа на животе прогнуться назад, руки на ширине плеч. Выполнить 10 раз.	"5" – до касания ног, стопы вместе; "4" – руки дальше вертикали "3" – руки точно вверх
Скоростно-силовые способности	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 сек.	"5" – 15 раз "4" – 14-10 раз "3" – 9-5 раз
Координационные способности	Равновесие «захват»	И.п. – стойка, руки в стороны, махом правой назад захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги.	"5" – 6 сек "4" – 5-4 сек "3" – 3-2 сек
	Равновесие в шпагат	Выполнять вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой/левой ноги. Фиксация равновесия 5 сек.	"5" – рабочая нога выше головы "4" – стопа на уровне плеча "3" – нога на уровне 90°

Промежуточная аттестация в ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теоретико-методическая подготовка	ТГ-3, ТГ-4: Вопросы по темам: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». - «Единая Всероссийская спортивная классификация». ТГ-5: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». - «Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки».	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП ТГ-3 ТГ-4 ТГ-5	не менее 30 баллов не менее 32 баллов не менее 34 баллов
Избранный вид спорта	Выступление на официальных спортивных соревнованиях: ТГ-3 ТГ-4 ТГ-5	Необходимое количество набранных баллов для выполнения 2 спортивного разряда (52 баллов в многоборье; - 26 баллов в групповом упражнении) Участие в соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренных правилами по х/г Необходимое количество набранных баллов для выполнения спортивного разряда КМС: (60 баллов в многоборье; 30 баллов в групповом упражнении)

Хореографическая и акробатическая подготовка	ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5: Хореография: - хореография у опоры Акробатика: - акробатическая связка	зачет
--	---	-------

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Метод. указания	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры	Выполнить продольный и на правую (левую) ногу с опоры. Высота опоры 30 см. Измерить расстояния от бедра до пола.	"5" – касание "4" – 10 см "3" – 15 см
	Поперечный шпагат	Выполнять с опоры 30 см.	"5" – выполнение по одной прямой "4" – с небольшим заворотом стоп "3" – до 15 см от линии до паха
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях	И.п. стойка на коленях – прогнуться назад с захватом руками о пятки – фиксация положения – и.п.	"5" – плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
	«Мост»	И.п. – ноги на ширине плеч – наклон назад с одноименным захватом руками голени – фиксация положения – и.п.	"5" – плотная складка, захват руками голени "4" – «мост» с захватом "3" – «мост» вплотную руки к пяткам
Силовые способности: сила мышц пресса	«пресс»	И.п. лежа на спине, ноги вверх, сед углом ноги в поперечный шпагат – и.п. Выполнять за 10 сек.	"5" – 9 раз "4" – 8-7 раз "3" – 6-5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Сила спины	Лежа на животе прогнуться назад, руки на ширине плеч. Выполнить 10 раз.	"5" – до касания ног, стопы вместе; "4" – руки дальше вертикали "3" – руки точно вверх
Скоростно-силовые способности	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 сек.	"5" – 20 раз "4" – 19-15 раз "3" – 14-10 раз
Координационные способности	Равновесие «захват»	И.п. – стойка, руки в стороны, махом правой назад захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги.	"5" – 6 сек "4" – 5-4 сек "3" – 3-2 сек
	Равновесие в шпагат	Выполнять вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой/левой ноги. Фиксация равновесия 5 сек.	"5" – рабочая нога выше головы "4" – стопа на уровне плеча "3" – нога на уровне 90 ⁰

Промежуточная аттестация в СС-1:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Условие	обучение на тренировочном этапе	пройти обучение на тренировочном этапе
Теоретико-методическая подготовка	Вопросы по темам: - «Требования техники безопасности при занятиях х/гимнастикой». - «Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение».	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	не менее 36 баллов
Избранный вид спорта	Выступление на официальных спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренных правилами по х/г с необходимым количеством набранных баллов для спортивного разряда КМС: (60 баллов в многоборье; 30 баллов в групповом упражнении)
Хореографическая и акробатическая подготовка	Хореография: - хореография у опоры - «экзерсис» на середине Акробатика: - акробатические элементы	зачет

**Спортивная гимнастика:
Промежуточная аттестация в группе НП-1:**

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теория и методика ФКиС	НП-1 Вопросы по темам: - Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой; - Гигиенические знания, умения и навыки, здоровый образ жизни ;	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	не менее 24 б.
Избранный вид спорта	Участие в показательных выступлениях	участие
Хореография и акробатика	Хореография: -партерная хореография Акробатика: - акробатическая связка	зачет

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Результат	
		юноши	девушки
Скоростно- силовые качества	Челночный бег 2х10 м (сек)	«5»: 6,8 «4»: 7,0-6,9 «3»: 7,1	«5»: 9,8 «4»: 10,0-9,9 «3»: 10,1
	Бег 20 м (сек)	«5»: 4,4 «4»: 4,6-4,5 «3»: 4,7	«5»: 4,7 «4»: 4,9-4,8 «3»: 5,0
	Прыжок в длину с места (см)	«5»: 141 «4»: 131-140 «3»: 130	
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на паралл. гимн. скамейках (раз)	«5»: 11 «4»: 9-10 «3»: 8	«5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5
	Поднимание ног из виса на гимн. стенке в положение «угол» (раз)	«5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5	
	Удержание положения «угол» в висе на гимн. стенке т(сек)	«5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5	
Гибкость	и.п. – сед ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения на 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед, колени прямые, положение тела относительно пола 45° "3" - при наклоне вперед, колени прямые положение тела относительно пола более 45°	
	упражнение «мост» из положения лежа на спине (фиксация 5 сек) (см)	Расстояние от стоп до пальцев рук «5»: 35 «4»: 40-36 «3»: 41	

Промежуточная аттестация в группе НП-2,НП-3:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теория и методика ФКиС	НП-2: Вопросы по темам: - Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой; - «Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни». НП-3: - Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой; - «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека»	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП НП-2 НП-3	не менее 24 баллов не менее 26 баллов
Избранный вид спорта	НП-2: Выступление на соревнованиях: - первенство школы; - первенство города; НП-3: - первенство школы; - первенство города;	участие Выполнение норматива 2 юн. разряда
Хореография и акробатика	НП-2, НП-3: Хореография: -партерная хореография Акробатика: - акробатическая связка	зачет

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Результат	
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2х10 м (сек)	«5»: 6,7 «4»: 6,9-6,8 «3»: 7,0	«5»: 9,7 «4»: 9,9-9,8 «3»: 10,0
	Бег 20 м (сек)	«5»: 4,3 «4»: 4,5-4,4 «3»: 4,6	«5»: 4,6 «4»: 4,8-4,7 «3»: 4,9
	Прыжок в длину с места (см)	«5»: 151 «4»: 141-150 «3»: 140	
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на паралл. гимн. скамейках (раз)	«5»: 12 «4»: 10-11	«5»: 9 «4»: 7-8

		«3»: 9	«3»: 6
	Поднимание ног из виса на гимн. стенке в положение «угол» (раз)	«5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 6	
	Удержание положения «угол» в висе на гимн. стенке т(сек)	«5»: 9 «4»: 7-8 «3»: 5	
Гибкость	и.п. – сед ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения на 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед, колени прямые, положение тела относительно пола 45° "3" - при наклоне вперед, колени прямые положение тела относительно пола более 45°	
	упражнение «мост» из положения лежа на спине (фиксация 5 сек) (см)	Расстояние от стоп до пальцев рук «5»: 29 «4»: 34-30 «3»: 35	

Промежуточная аттестация в ТГ-1, ТГ-2:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теория и методика ФКиС	<p>ТГ-1: Вопросы по темам: - Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой; - «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека»</p> <p>ТГ-2: Вопросы по темам: - Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой; - Гигиенические знания, умения и навыки, здоровый образ жизни ; - «Особенности питания спортсменов»</p>	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	<p>Нормативы ОФП и СФП</p> <p>ТГ-1 ТГ-2</p>	<p>не менее 30 баллов не менее 35 баллов</p>
Избранный вид спорта	ТГ-1, ТГ-2:	Участие в соревнованиях с

	- выступление на официальных спортивных соревнованиях	учетом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренных правилами по с/г
Хореография и акробатика	ТГ-1, ТГ-2: Хореография: - хореография у опоры Акробатика: - акробатическая связка	зачет

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Результат	
		юноши	девушки
	Бег 20 м (сек)	«5»: 4,2 «4»: 4,4-4,3 «3»: 4,5	«5»: 4,5 «4»: 4,7-4,6 «3»: 4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	«5»: 161 «4»: 156-160 «3»: 155	«5»: 151 «4»: 142-150 «3»: 141
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (сек)	«5»: 5,7 «4»: 5,9-5,8 «3»: 6,0	«5»: 6,2 «4»: 6,4-6,3 «3»: 6,5
	Подтягивание из вися (раз)	на перекладине «5»: 18 «4»: 16-17 «3»: 15	на жерди «5»: 15 «4»: 13-14 «3»: 12
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор (раз)	на перекладине «5»: 13 «4»: 11-12 «3»: 10	на жерди «5»: 11 «4»: 9-10 «3»: 8
	И.п. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастической ковре (раз)		«5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5
	Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (сек)		«5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5
	И.п. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (раз)	«5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5	-
	И.п. «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол» (раз)	-	«5»: 13 «4»: 11-12 «3»: 10
	Из вися, подъем разгибом в упор (раз)	на перекладине «5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5	на гимнастической жерди «5»: 8 «4»: 6-7 «3»: 5
Выносливость	Стойка на руках на полу (сек)	«5»: 34	

		«4»: 31-33 «3»: 30
--	--	-----------------------

Промежуточная аттестация в ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Теория и методика ФКиС	ТГ-3, ТГ-4: - Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой; - «Единая Всероссийская спортивная классификация» ТГ-5: - Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой; - «Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки»	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП ТГ-3 ТГ-4 ТГ-5	не менее 30 балла не менее 35 баллов не менее 40 баллов
Избранный вид спорта	Выступление на официальных спортивных соревнованиях: ТГ-3 ТГ-4 ТГ-5	Необходимое количество набранных баллов для выполнения 2 спортивного разряда (юноши – 94 балла Девушки- 68 баллов) Участие в соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренных правилами по с/г Необходимое количество набранных баллов для выполнения спортивного разряда КМС
Хореография и акробатика	ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5:	зачет

	Хореография: - хореография у опоры Акробатика: - акробатическая связка	
--	---	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Результат	
		юноши	девушки
	Бег 20 м (сек)	«5»: 4,2 «4»: 4,3-4,2 «3»: 4,4	«5»: 4,5 «4»: 4,6-4,5 «3»: 4,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	«5»: 171 «4»: 161-170 «3»: 160	«5»: 161 «4»: 151-160 «3»: 150
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (сек)	«5»: 5,5 «4»: 5,7-5,6 «3»: 5,8	«5»: 5,9 «4»: 6,2-6,0 «3»: 6,3
	Подтягивание из вися (раз)	на перекладине «5»: 19 «4»: 17-18 «3»: 16	на жерди «5»: 16 «4»: 14-15 «3»: 13
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор (раз)	на перекладине «5»: 14 «4»: 12-13 «3»: 11	на жерди «5»: 12 «4»: 10-11 «3»: 9
	И.п. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимн. ковре (раз)		«5»: 9 «4»: 7-8 «3»: 6
	Удержание положения «высокий угол» на гимн. брусьях (сек)		«5»: 9 «4»: 7-8 «3»: 6
	И.п. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (раз)	«5»: 9 «4»: 7-8 «3»: 6	-
	И.п. «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол» (раз)	-	«5»: 14 «4»: 12-13 «3»: 11
	Из вися, подъем разгибом в упор (раз)	на перекладине «5»: 9 «4»: 7-8 «3»: 6	на гимнастической жерди «5»: 9 «4»: 7-8 «3»: 6
Выносливость	Стойка на руках на полу (сек)	«5»: 37 «4»: 34-36 «3»: 33	

Промежуточная аттестация в СС-1:

Раздел	Объект контроля	Проходной результат
Условие	обучение на тренировочном этапе	пройти обучение на тренировочном этапе

Теория и методика ФКиС	- «Требования техники Безопасности при занятиях с/гимнастикой»; - «Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение»	зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Нормативы ОФП и СФП	не менее 27 баллов
Избранный вид спорта	Выступление на официальных спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ требованиям, предусмотренных правилами по с/г с необходимым количеством набранных баллов для спортивного разряда КМС
Хореография и акробатика	Хореография: - хореография у опоры - «экзерсис» на середине Акробатика: - акробатические элементы	зачет

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Результат	
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бег 20 м (сек)	«5»: 3,5 «4»: 3,7-3,6 «3»: 3,8	«5»: 3,9 «4»: 4,3-4,0 «3»: 4,4
	Прыжок в длину с места (см)	«5»: 191 «4»: 182-190 «3»: 181	«5»: 164 «4»: 155-163 «3»: 154
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (сек)	«5»: 5,0 «4»: 5,4-5,2 «3»: 5,5	«5»: 5,5 «4»: 5,9-5,6 «3»: 6,0
Сила	и.п. «угол» ноги вместе в упоре на руках, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (раз)	в упоре на гимн. брусьях «5»: 11 «4»: 9-10 «3»: 8	в упоре на гимн бревне «5»: 11 «4»: 9-10 «3»: 8
	И.п. сед ноги вместе на гимн ковре, поднимание ног в положение «высокий угол» (сек)	«5»: 13 «4»: 11-12 «3»: 10	«5»: 16 «4»: 14-15 «3»: 13
	И.П. стойка на руках на гимн брусьях, сгибание-разгибание рук(раз)	«5»: 13 «4»: 11-12 «3»: 10	-

	И.п «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол» (раз)	-	«5»:18 «4»: 16-17 «3»:15 з
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (сек)	«5»:11 «4»: 9-10 «3»:8	-
	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (сек)	-	«5»:8 «4»: 6-7 «3»: 5
	И.п. «угол»ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (раз)	«5»:10 «4»: 8-9 «3»:7	-
	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (раз)	-	«5»:13 «4»: 11-12 «3»: 10
Выносливость	Стойка на руках (сек)		«5»: 41 «4»: 31-40 «3»: 30

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Название в протоколе	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры	Выполнить продольный шпагат на правую (левую) ногу с опоры с наклоном назад. Высота опоры 40 см	"5" –плотное касание пола правым/левым бедром захват двумя руками "4" – 1-5 см от пола до бедра "3" –6-10 см от пола до бедра (без наклона назад)
	Поперечный шпагат	Выполнять с опоры 40 см.	"5" –выполнение по одной прямой "4" –с небольшим заворотом стоп "3" –до 10 см от линии до паха
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях	И.п. стойка на коленях – прогнуться назад с захватом руками о пятки – фиксация положения – и.п.	"5" –плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" –недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
	«Мост»	И.п. – ноги на ширине плеч – наклон назад с одноименным захватом руками голени – фиксация положения – и.п.	"5" –плотная складка, захват руками голени "4" –«мост» с захватом "3" – «мост» вплотную руки к пяткам
Силовые способности: сила мышц пресса	«пресс»	И.п. лежа на спине, ноги вверх, сед углом ноги в поперечный шпагат – и.п.	"5" – 14 раз "4" – 13-12 раз "3" –11-10 раз

		Выполнять за 15 сек.	
Силовые способности: сила мышц спины	Сила спины	Лежа на животе прогнуться назад, руки на ширине плеч. Выполнить 10 раз.	"5" – до касания ног, стопы вместе; "4" – руки дальше вертикали "3" – руки точно вверх
Скоростно-силовые способности	Двойные	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 сек.	"5" – 30 раз "4" – 29-20 раз "3" – 19-15 раз
Координационные способности	Равновесие «захват»	И.п. – стойка, руки в стороны, махом правой назад захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги.	"5" – 12 сек "4" – 11-9 сек "3" – 8-6 сек
	Равновесие в шпагат	Выполнять вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой/левой ноги. Фиксация равновесия 5 сек.	"5" – рабочая нога выше головы "4" – стопа на уровне плеча "3" – нога на уровне 90 ⁰
	Переднее равновесие	Выполняется на полупальце с правой/левой ноги, фиксация положения 6 сек	"5" – 180 ⁰ "4" – 160 ⁰ "3" – 140 ⁰
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед	Выполняется с правой/левой ноги	"5" – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" – не достаточная амплитуда "3" – нет фиксированной концовки элемента
	Переворот назад	Выполняется с правой/левой ноги	"5" – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагат "4" – не достаточная амплитуда "3" – нет фиксированной концовки элемента

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
МБУ ДО «СДЮСШОР № 1»
от 11.05.2016 № 34
«Об организации и проведении промежуточной аттестации
обучающихся по дополнительным
предпрофессиональным программам
в области физической культуры
и спорта в 2016-2017 учебном году»

**Итоговый протокол по процедуре промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «СДЮСШОР № 1»
по Дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта**

тренер-преподаватель: _____

Этап подготовки: _____ Год обучения: _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Формы промежуточной аттестации				результат	Решение Педсовета от 27.05.2017
		Теоретико-методическая подготовка	ОФП/СФП	Избранный вид спорта	Хореография и акробатика		