

ПРИНЯТО:
Решением Общего собрания
трудоу коллектива
МБУ «СШОР № 3
имени А.А. Лопатина
Протокол от « ___ » _____ 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ «СШОР № 3

имени А.А. Лопатина»

Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени Почетного гражданина города Тольятти

имени А.А. Лопатина

Приказ от _____ 2018 г.

С.Ю. Шамшуров

» _____ 2018 г. № _____

ПОЛОЖЕНИЕ

о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации спортсменов в МБУ «СШОР № 3 имени А.А. Лопатина»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации спортсменов в МБУ «СШОР № 3 имени А.А. Лопатина» (далее - Положение), регламентирует формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, а также проведения промежуточной и итоговой аттестации спортсменов в МБУ «СШОР № 3 имени А.А. Лопатина» (далее – учреждение).
- 1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки, федеральными нормативными актами, программами спортивной подготовки по видам спорта и Уставом Учреждения.
- 1.3. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется по решению общего собрания трудового коллектива учреждения и утверждается приказом директора учреждения.

2. Текущий контроль успеваемости

- 2.1. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнения тренировочного задания спортсменами по результатам проверки.
- 2.2. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем спортсменам спортивной школы.
- 2.3. Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента спортсменов и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.
- 2.4. Избранная форма текущего контроля успеваемости указывается тренером в календарно-тематическом планировании, журнале групповых занятий спортивной школы.

3. Организация промежуточной аттестации

- 3.1. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения спортсменами программ спортивной подготовки по видам спорта после каждого тренировочного этапа (периода) для перевода на последующий тренировочный этап (период).
- 3.2. Задачи аттестации:
выполнение в полном объеме программ спортивной подготовки по видам спорта на этапах спортивной подготовки;
определение уровня подготовленности спортсменов по каждой предметной области программы спортивной подготовки;
подготовка спортсменов к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
комплектование сборных команд школы по видам спорта;
комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.
- 3.3. Программы в учреждении реализуются поэтапно, с зачислением спортсменов на каждый этап (период) подготовки при условии положительных результатов освоения программ.

3.4. При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

3.5. В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по каждой предметной области:

общая физическая подготовка - сдача контрольно-переводных 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;

техничко-тактическая и психологическая подготовка – соревнования, прикидки.

3.6. Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, в сроки, установленные годовым календарным графиком. Для проведения промежуточной аттестации в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора по спортивной работе, старший инструктор-методист, инструктор – методист, тренер.

3.7. Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и тренировочного этапа (периода) (см. приложения).

3.8. Итоги промежуточной аттестации спортсменов отражаются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах и личных картах спортсмена.

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

3.10. Перевод спортсменов на последующий тренировочный этап (период) осуществляется на основании решения тренерского совета.

3.11. Спортсмены, не подтвердившие требуемые для тренировочного этапа (периода) результаты, могут быть оставлены на повторное освоение (по решению тренерского совета).

3.12. При решении вопроса о досрочном зачислении спортсменов на другие этапы (периоды) спортивной подготовки, спортсмены должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

3.13. Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

Спортсмен считается аттестованным на этапе начальной подготовки и может быть переведен на тренировочный этап, при условии:

выполнения учебной программы в полном объеме;

выполнения контрольных нормативов данного этапа обучения.

3.14. Промежуточная аттестация на тренировочном этапе.

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.

Спортсмен тренировочного этапа считается аттестованным, при условии:

выполнения учебной программы данного тренировочного этапа в полном объеме;

выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа;

Спортсмен на тренировочном этапе свыше 2-х лет считается аттестованным и может быть переведен на этап совершенствования спортивного мастерства при условии:

выполнения учебной программы в полном объеме;

выполнения разряда «Кандидат в мастера спорта России» по избранной спортивной дисциплине.

3.15. Промежуточная аттестация на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства при положительной динамике спортивных достижений, результатах в официальных областных и всероссийских соревнованиях, проводимых в соответствии с утвержденным календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий, выполнении требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд города, области, Российской Федерации.

Спортсмен этапа совершенствования спортивного мастерства считается аттестованным, при условии:

подтверждения норматива «Кандидат в мастера спорта России» по избранной спортивной дисциплине (не реже 1 раза в три года).

3.16. Промежуточная аттестация на этапе высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства при стабильных спортивных достижениях, по результатам участия в официальных областных и всероссийских соревнованиях, проводимых в соответствии с утвержденным календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий, выполнении требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

Спортсмен этапа высшего спортивного мастерства считается аттестованным, при условии: стабильно успешных результатов выступлений в официальных областных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях в том числе в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

4. Итоговая аттестация

4.1. Освоение программы спортивной подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией.

4.2. При проведении итоговой аттестации спортсмена учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

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

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

4.5. Лицам, не завершившим освоение программы, не прошедшим итоговой аттестации, выдается справка установленного образца о прохождении тренировочного курса по избранному виду спорта в учреждении.

5. Документация и отчетность

Документами промежуточной и итоговой аттестации являются:

5.1. Протоколы спортивных соревнований.

5.2. Протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов

5.3. Решения тренерских советов по зачислению, отчислению, восстановлению и переводу спортсменов.

5.4. Приказы:

по присвоению спортивных разрядов;

по зачислению и переводу спортсменов на последующие этапы обучения.

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь

		"3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - 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 "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

	секунд	
--	--------	--

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

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
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - 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 "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз

		"3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

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
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - 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 "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки: Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх

		"1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 59 - 60 раз за 30 секунд "4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд "1" - 12 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 10 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концевки элемента "2" - недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце Рисунок (не приводится) "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концевки элемента "2" - амплитуда менее 135°