

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании тренерско-методического совета

Протокол от « 14 » 01 2019г. № 3

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани

от « 14 » 01 2019 г. № 3-09



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении промежуточных и итоговых испытаний воспитанниц муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике «Грация» г.Казани

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о промежуточных и итоговых испытаний воспитанниц Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике «Грация» г.Казани (далее – МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани) разработано в соответствии с Уставом МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, программой спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», рекомендованной Министерством Sports Российской Федерации и регламентирует содержание и порядок промежуточных и итоговых испытаний воспитанниц МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани их перевод по итогам года.

1.2. Положение обсуждается на тренерско-методическом совете МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения и утверждается приказом директора МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани.

1.3. Цель испытаний: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке воспитанниц для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода на соответствующий этап обучения.

1.4. Положение так же повышает ответственность каждого тренера за результат труда и за степень усвоения воспитанницами программ по спортивной подготовке.

2. Порядок проведения контрольно – переводных нормативов

2.1. Оценка показателей общей физической и специальной подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по художественной гимнастике и в соответствии с этапом подготовки (см. Приложение 1, 2, 3, 4).

2.3. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (декабре, январе) – промежуточные испытания (на усмотрение тренера) и в конце учебного года (май, июнь) – итоговые испытания.

2.4. Результаты контрольно – переводных нормативов итоговых испытаний заносятся в протокол тренером, ответственным за исполнением (прием) упражнений в соответствии с приказом; результаты обсуждаются на тренерско-методическом совете.

2.5. За две недели до приема итоговых испытаний, составляется общий график проведения контрольно - переводных нормативов, который утверждается приказом директора МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани.

2.6. Промежуточные контрольно-переводные нормативы в начале года принимаются тренером.

2.7. Итоговые контрольно-переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией, созданной в МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани приказом директора. Председателем комиссии является директор или его заместитель; в состав комиссии включаются инструктор - методист и два тренера.

2.8. По итогам контрольно-переводных испытаний заполняются протоколы сдачи тестов, которые являются одним из отчетных документов и хранятся в администрации учреждения.

2.9. Перед проведением тестирования должна быть выполнена разминка. Воспитанницам дается право выполнить упражнение в количестве трех раз, лучший результат заносится в протокол.

2.10. В случае неявки воспитанницы по уважительной причине на контрольно-переводные испытания, назначается дополнительная дата для тестирования.

3. Порядок перевода и зачисления учащихся

3.1. Воспитанницы переводятся (зачисляются) на соответствующий этап подготовки при условии выполнения от 70 до 100 % контрольных - переводных нормативов согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика:

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.

3.2. Перевод воспитанниц (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерско-методического совета на основании контрольно-переводных нормативов (Приложение № 1,2,3,4).

3.3. Воспитанницы, успешно сдавшие контрольно - переводные нормативы по художественной гимнастике переводятся на следующий этап обучения на основании приказа о переводе на следующий этап (период) обучения воспитанниц, выполнивших контрольно-нормативные требования.

3.4. По заявлению родителей (или законных представителей), воспитаннице предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

3.5. Воспитанницы, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерско-методического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

3.6. Воспитанницы, не освоившие программы спортивной подготовки по болезни или по другой уважительной причине, могут быть восстановлены на прежнем этапе (периоде) подготовки и решением тренерско-методического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

3.7. Воспитанницы, не освоившие программу предыдущего этапа подготовки, не переводятся на следующий этап подготовки и могут быть оставлены на повторный год, не более одного раза, или подлежат отчислению из учреждения в результате не выполнения требований программ спортивной подготовки и могут продолжить занятия за рамками муниципального задания на платной основе, при наличии соответствующих групп.

4. Документация контрольно-переводных нормативов.

4.1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры готовят списочный состав групп; методист – график итоговой испытаний.

4.2. Результаты контрольно-переводных экзаменов заносятся в протоколы.

4.3. Протоколы подписываются председателем и секретарем комиссии.

4.4. Списки о переводе воспитанниц на следующий этап подготовки оформляются заместителем директора и утверждаются директором МБУ «СШОР "Грация"» г.Казани

5. Срок действия положения.

5.1. Настоящее Положение действует до принятия нового положения. Любые изменения и дополнения оформляются в письменном виде и являются неотъемлемой частью настоящего Положения.

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании тренерско-
методического совета
Протокол от «___» _____ 2019г. №

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ
«СШОР "Трация"» г.Казани
от «___» _____ 2019 г. №

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГИП

Приложение №1

№ П/П	Упражнения	оценка уровень	Возраст			
			6 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Шпагат с опоры высотой 0см, 10см, 20см.	5	0	0	0	0
		4,5	1-2	1-2	1-2	1-2
		4	3-5	3-5	3-5	3-5
		3,5	6-8	6-8	6-8	6-8
		3	9-10	9-10	9-10	9-10
2	МОСТ из положения стоя на коленях	2,5	11-13	11-13	11-13	11-13
		2	14-15	14-15	14-15	14-15
		1,5	16-18	16-18	16-18	16-18
		1	19-20	19-20	19-20	19-20
		5	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки
		4	1-4 см	1-4 см	1-4 см	1-4 см
		3	5-8 см	5-8 см	5-8 см	5-8 см
		2	9-12 см	9-12 см	9-12 см	9-12 см
		1	13-16 см	13-16 см	13-16 см	13-16 см
		1	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки

№ П/П	Упражнения	оценка уровень	Возраст			
			6 лет	7 лет	8 лет	9 лет
3	МОСТ из положения стоя (двигать руки)	5	0	0	0	0
		4,5	1-2 см	1-2 см	1-2 см	1-2 см
		4	3-4 см	3-4 см	3-4 см	3-4 см
		3,5	5-6 см	5-6 см	5-6 см	5-6 см
		3	7-8 см	7-8 см	7-8 см	7-8 см
		2,5	9-10	9-10	9-10	9-10
		2	11-12	11-12	11-12	11-12
		1,5	13-14	13-14	13-14	13-14
		1	15-16	15-16	15-16	15-16
		0,5	17-18	17-18	17-18	17-18
4	Сед углом (за 10 сек.) И.п. лежа на спине ноги вверх 1.-сед углом ноги в поперечный шпагат (обязательно вертикальное положение спины при выполнении складки)	5	6	7	8	9
		4	5	6	7	8
		3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5
5	Прогиб назад из положения лежа на животе (руки вверх) ГНП с помощью партнера (за 30 сек.)	5	16	18	20	22
		4	14	16	18	20
		3	12	14	16	18
		2	10	12	14	16
		1	8	10	12	14
		5	20	22	двойные 10 и	
		4,5	19	21	двойные 10 и	
		4	18	20	двойные 10 и	
		3,5	17	19	двойные 10 и	
		3	16	18	двойные 10 и	
6	Прыжки со скакалкой (за 10 сек.) С 8 лет двойные прыжки (за 10 сек.)	4,5	19	21	двойные 10 и	
		4	18	20	двойные 10 и	
		3,5	17	19	двойные 10 и	
		3	16	18	двойные 10 и	
		2,5	15	17	двойные 10 и	
		2	14	16	двойные 10 и	
		1,5	13	15	двойные 10 и	
		1	12	14	двойные 10 и	
		0,5	11	13	двойные 10 и	

№ П/П	Упражнения	оценка уровень	Возраст			
			6 лет	7 лет	8 лет	9 лет
7	Складка со скамейки (см)	5	12 и	13 и	14 и	16 и
		4,5	11	12	13	15
		4	10	11	12	14
		3,5	9	10	11	13
		3	8	9	10	12
		2,5	7	8	9	11
		2	6	7	8	10
		1,5	5	6	7	9
		1	4	5	6	8
		0,5	3	4	5	7
		8	Выкрут со скакалкой (см.)	5	20 и	18 и
4,5	21			19	17	15
4	22			20	18	16
3,5	23			21	19	17
3	24			22	20	18
2,5	25			23	21	19
2	26			24	22	20
1,5	27			25	23	21
1	28			26	24	22
0,5	29			27	25	23
9	Равновесие (захват) На полной стопе			5	8 сек.	7 сек.
		4	7	6	7	8
		3	6	5	6	7
		2	5	4	5	6
		1	4	3	4	5
	Для 6 лет равновесие (высокое)	5	4	3	4	5
		4	3	2	3	4
		3	2	1	2	3
		2	1	0	1	2
		1	0	0	1	2

Переходной балл из группы ГНП -1 в группу ГНП-2 - "31,5"

Переходной балл из группы ГНП -2 в группу ГНП-3 - "37"

Максимальное количество баллов – "45".

№ П/П	Упражнения	оценка уровень	Возраст					
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12, 13 лет	14 лет и старше
2	Мост из положения стов на коленях	5	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки	захват за пятки
		4	согн.руки	согн.руки	согн.руки	согн.руки	согн.руки	согн.руки
		3	колени врозь	колени врозь	колени врозь	колени врозь	колени врозь	колени врозь
		2	руками до пола	руками до пола	руками до пола	руками до пола	руками до пола	руками до пола
		1	руками до пола, колени врозь	руками до пола, колени врозь	руками до пола, колени врозь	руками до пола, колени врозь	руками до пола, колени врозь	руками до пола, колени врозь
3	Мост из положения стов	5	захват за голень	захват за голень	захват за голень	захват за голень	захват за голень	захват за голень
		4,5	с захватом	с захватом	с захватом	с захватом	с захватом	с захватом
		4	с захватом	с захватом	с захватом	с захватом	с захватом	с захватом
		3,5	0	0	0	0	0	0
		3	1	1	1	1	1	1
		2,5	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
		2	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
		1,5	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
		1	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12
		4	5	9	9	10	11	11
4	Сед углом (за 10 сек.) И.п. лежа на спине ноги вверху 1.-сед углом ноги в поперечный шпагат (обязательно вертикальное положение спины при выполнении складки)	5	8	9	9	10	11	11
		4	7	8	8	9	10	10
		3	6	7	7	8	8	9
		2	5	6	6	7	7	8
		1	4	5	5	6	6	7

№ п/п	Упражнения	Оценка уровень	Возраст					
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12, 13 лет	14 лет и старше
5	Прогиб назад из положения лежа на животе (руки на ширине плеч) выполнить 6-10 раз	5	до касания ног	до касания ног	до касания ног	до касания ног	до касания ног	до касания ног
		4	руки параллельно полу	руки параллельно полу	руки параллельно полу	руки параллельно полу	руки параллельно полу	руки параллельно полу
		3	руки дальше вертикали	руки дальше вертикали	руки дальше вертикали	руки дальше вертикали	руки дальше вертикали	руки дальше вертикали
		2	руки точно вверх	руки точно вверх	руки точно вверх	руки точно вверх	руки точно вверх	руки точно вверх
		1	руки ниже вертикали	руки ниже вертикали	руки ниже вертикали	руки ниже вертикали	руки ниже вертикали	руки ниже вертикали
6	Прыжки со скакалкой с двойным вращением (за 10")	5	10 и	12 и	14 и	16 и	18 и	16 и
		4,5	9	11	13	15	17	15
		4	8	10	12	14	16	14
		3,5	7	9	11	13	15	13
		3	6	8	10	12	14	12
		2,5	5	7	9	11	13	11
		2	4	6	8	10	12	10
		1,5	3	5	7	9	11	9
		1	2	4	6	8	10	8
		0,5	1	3	5	7	9	7
7	Равновесие (захват) на релле	5	3 сек.	4 сек.	5 сек.	6 сек.	8 сек.	8 сек.
		4	2	3	4	5	7	7
		3	7-8 п/ст	2	3	4	6	6
		2	5-6 п/ст	7-8 п/ст	2	3	5	5
		1	3-4 п/ст	5-6 п/ст	7-8 п/ст	2	4	4

№ п/п	Упражнения	оценка уровень	Возраст					
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12,13 лет	14 лет и старше
8	Равновесие (в шагата) Фиксация 5 сек.	5	стопа выше головы	стопа выше головы	стопа выше головы	стопа выше головы	стопа выше головы	стопа выше головы
		4	стопа на уровне плеча	стопа на уровне плеча	стопа на уровне плеча	стопа на уровне плеча	стопа на уровне плеча	стопа на уровне плеча
		3	90	90	90	90	90	90
		2	разворот бедер	разворот бедер	разворот бедер	разворот бедер	разворот бедер	разворот бедер
		1	завернутая опорная нога	завернутая опорная нога	завернутая опорная нога	завернутая опорная нога	завернутая опорная нога	завернутая опорная нога
9	Тест на мастерство с предметами риск (под броском 2 вращения) 8-10 лет 1 предмет на выбор – 5 попыток	5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5
		4	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5
		3	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5
		2	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5
		1	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5
	11 и старше 5 предметов – 5 попыток (по одной с каждым предметом)							

Переходной балл из группы ГНП-3 в группу УТГ-1 - "31,5"

Переходной балл из группы УТГ-1 в группу УТГ-2 - "33"

Переходной балл из группы УТГ-2 в группу УТГ-3 - "35"

Переходной балл из группы УТГ-3 в группу УТГ-4 - "37"

Переходной балл из группы УТГ-4 в группу УТГ-5 - "39"

Максимальное количество баллов – "45".

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании тренерско-
методического совета

Протокол от «__» _____ 2019г. №

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ
«СШОР "Грация"» г.Казани

от «__» _____ 2019 г. №

Приложение №3

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

№	Качество	Норматив	Оценка
1	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
2	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
3	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
4	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом	"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

		руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"1" - 7 - 12 см от рук до стоп
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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

11	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°
12	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.

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании тренерско-методического совета
 Протокол от «___» _____ 2019г. №

УТВЕРЖДЕНО
 приказом директора МБУ
 «СШОР "Грация"» г.Казани
 от «___» _____ 2019 г. №

Приложение №4

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ МОРФОТИПИЧЕСКИХ ДАННЫХ ГИМНАСТОК

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1.0 балл; за 0,5 см – 0.5 балла
2	Индекс Брока $\frac{\text{вес}}{\text{рост}^2} - 100$	120-125 см – 2-5 126-130 см – 6-8 131-135 см – 9-10 135-140 см – 11-12 141-145 см – 13-14 146-150 см – 15-16 151-155 см – 17-19 156-160 см – 16-20 161-165 см – 15-21 166-170 см – 14-22	За каждый лишний килограмм веса сбавка 1.0 балл; за 100 г – 0.1 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук.	Незначительные нарушения – 0.5 балла; значительные – 1.0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.	Незначительные нарушения – 0.5 балла; значительные – 1.0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза.	Незначительные нарушения – 0.5 балла; значительные – 1.0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп.	Незначительные нарушения – 0.5 балла; значительные – 1.0 балл