

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике  
протокол от 10.08.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике  
от 10.08.2023г № 36-од

ПРИНЯТО  
с учетом мнения родителей  
МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике  
протокол Совета родителей  
(законных представителей)  
от 10.08.2023 года № 2

ПРИНЯТО  
с учетом мнения обучающихся  
МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике  
протокол Совета обучающихся  
от 10.08.2023 года № 2

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о порядке проведения, формах и периодичности текущего**  
**контроля и промежуточной аттестации обучающихся**  
**МБУДО СШ по спортивной гимнастике**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение – локально-нормативный акт муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы по спортивной гимнастике (МБУДО СШ по спортивной гимнастике) (далее СШ) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- дополнительными общеобразовательными программами.

1.2. Настоящее положение устанавливает порядок планирования, организации и проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся в процессе обучения, на каждом этапе спортивной подготовки (внутри этапа).

1.3. Настоящее положение рассматривается и согласовывается на заседании педагогического совета СШ и вводится в действие с момента утверждения приказом руководителя СШ. Изменения и дополнения к Положению в составе новой редакции согласовываются на заседании педагогического совета и утверждаются руководителем СШ. После принятия новой редакции предыдущая утрачивает силу.

1.4. Обеспечение подготовки обучающихся достигается в результате непрерывного процесса путем реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, разработанной в соответствии с ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика» на следующих этапах:

- а). этап начальной подготовки (периоды подготовки до одного года и свыше одного года) (далее – НП);
- б). учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды подготовки до трех и свыше трех лет) (далее – УТС);
- в). этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- г). этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.5. Текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся осуществляют педагогические работники в соответствии с должностными обязанностями и локальными нормативными актами СШ.

1.6. Выполнение требований к результатам реализации дополнительной образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода (зачисления) обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

## **2. Текущий контроль. Порядок проведения текущего контроля**

2.1. Текущий контроль — это систематическая проверка уровня освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ в ходе учебно-тренировочной деятельности в соответствии с осваиваемыми программами, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебно-тренировочный год.

2.2. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится с целью контроля учебно-тренировочного процесса, определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; определения уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся, коррекции рабочих программ в зависимости от анализа качества, темпа и особенностей освоения изученного материала.

2.3. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- контроль за выполнением учебно-тренировочного плана;
- контроль динамики уровня общефизической и специально-физической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля за прохождением обучающимися УМО;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

2.4. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень общей физической и специально физической подготовленности обучающихся;
- состояние здоровья обучающихся;
- выступления обучающихся на соревнованиях;
- уровень освоения дополнительной образовательной программы, на соответствующем периоде обучения (разрядные требования).

2.5. Основными формами текущего контроля обучающихся являются:

- проверка посещаемости учебно-тренировочных занятий

- контрольные тренировки;
- участие в соревнованиях (объем соревновательной деятельности по годам и этапам);
- контрольные тесты по ОФП, СФП.

2.6. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости обучающихся определяются педагогическим работником с учетом дополнительной образовательной программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год.

2.7. Текущий контроль успеваемости проводится для всех обучающихся СШ. На основании результатов вносятся коррективы в учебно-тренировочный процесс.

2.8. Заместитель директора по учебно-спортивной работе (далее УСР) контролирует ход текущего контроля успеваемости обучающихся.

2.9. Контроль уровня посещаемости учебно-тренировочных занятий проводится на каждом учебно-тренировочном занятии тренерами-преподавателями и отражается в электронном журнале. Контроль уровня посещаемости учебно-тренировочных занятий заместителем директора и инструктором-методистом проводится 2 раза в год в соответствии с планом внутреннего контроля.

2.10. Контроль уровня физической подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определение степени соответствия прироста этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

2.11. Контроль за состоянием здоровья обучающихся проходит в форме диспансеризации обучающихся 1 раз в год (согласно графику).

2.12. Тренеры-преподаватели в рамках работы с родителями (законными представителями) обучающихся обязаны информировать о результатах текущего контроля успеваемости обучающихся в устной форме.

2.13. Родители (законные представители) имеют право на получение информации об итогах текущего контроля, успеваемости обучающегося в письменной форме в виде справки о наличии разряда или звания, для чего должны обратиться к тренеру-преподавателю или заместителю директора по УСР.

### **3. Промежуточная аттестация.**

3.1. Промежуточная аттестация — установление уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на соответствующем этапе, в том числе анализ динамики подготовленности, выступления обучающихся на соревнованиях, и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

3.2. Промежуточная аттестация проводится с целью выявления фактического уровня подготовленности обучающихся и достижения результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

3.3. Промежуточная аттестация является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся проходящих

обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

3.4. Промежуточная аттестация в СШ проводится на основе принципов объективности, беспристрастности.

3.5. Промежуточная аттестация проводится по завершению учебно-тренировочного года в мае-июне. Точные сроки проведения промежуточной аттестации, ежегодно утверждаются приказом руководителя СШ.

3.6. Основными формами промежуточной аттестации являются:

- на этапе НП до года выполнение контрольно-переводных нормативов (КПН);

- на этапе НП свыше года, УТ, выполнение контрольно-переводных нормативов (КПН); выполнение норм, требований для присвоения спортивного разряда, звания согласно действующей Единой всероссийской спортивной квалификации по виду спорта спортивная гимнастика;

- на этапах ССМ, ВСМ: выполнение КПН; подтверждение звания раз в 2 года; участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; достижение результатов уровня спортивной сборной команды Смоленской области.

3.7. График проведения промежуточной аттестации согласовывается на педагогическом совете, утверждается руководителем СШ и вывешивается на доступном для всех месте не позднее двухнедельного срока до начала промежуточной аттестации. В графике определяются место, время приема, группы и ответственные лица.

#### **4. Порядок проведения промежуточной аттестации**

4.1. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся (в том числе повторно) приказом руководителя СШ формируется аттестационная комиссия (далее комиссия), в состав которой могут входить представители администрации СШ, инструктор-методист, тренеры-преподаватели. Комиссию возглавляет председатель (заместитель директора), который организует и контролирует деятельность комиссии.

4.2. Организация работы комиссии:

Комиссия выполняет следующие задачи:

- организует и своевременно принимает КПН, согласно утвержденного руководителем СШ графику;

- создает оптимальные условия для проведения промежуточной аттестации;

- фиксирует результаты в итоговом протоколе (приложение № 10);

- анализирует выполнение требований промежуточной аттестации и дает заключение;

- доводит результаты промежуточной аттестации до всех тренеров-преподавателей на педагогическом совете;

- дает рекомендации по корректировке Программы, планированию учебно-тренировочной работы и совершенствованию качества учебно-тренировочного процесса.

4.3. Члены комиссии обязаны присутствовать на мероприятиях по приему КПН в группах.

4.4. Секретарь комиссии готовит протоколы КПН по ОФП, СФП.

4.5. Для проведения КПН тренер-преподаватель готовит необходимый спортивный инвентарь, место проведения.

4.6. Комиссия вправе заявлять о неудовлетворительных результатах обучающихся при прохождении промежуточной аттестации. В этом случае комиссией составляется акт. Акт подписывается всеми членами комиссии.

4.7. Протоколы подписываются председателем, членами комиссии и хранятся в методической части СШ.

## 5. Система оценок и подведение итогов промежуточной аттестации

5.1. Нормативные требования оценки уровня подготовки обучающегося (уровень освоения программы) при проведении промежуточной аттестации:

| Этап обучения                                 | Группа         | КПН       | Выполнение разряда   |
|---|----------------|-----------|----------------------|
| Этап начальной подготовки                     | НП до года     | выполнено | б/р                  |
|   | НП свыше года  | выполнено | б/р                  |
| Учебно-тренировочный этап                     | Т до 3х лет    | выполнено | III юн, II юн, I юн. |
|   | Т свыше 3х лет | выполнено | III, II, I           |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | ССМ            | выполнено | КМС                  |
| Этап высшего спортивного мастерства           | ВСМ            | выполнено | МС                   |

5.2. В итоговые протоколы результаты КПН устанавливаются в виде «выполнено» или «не выполнено»:

– в итоговом протоколе устанавливается «выполнено», если обучающийся показал результат по ОФП и СФП не ниже норматива, установленного данным Положением, и выполнил все нормативы;

– в итоговом протоколе устанавливается «не выполнено», если обучающийся показал результат по одному и более нормативу ОФП и СФП ниже норматива, установленного данным Положением, и (или) не выполнил все нормативы.

5.3. В итоговом протоколе результаты выполнения спортивного разряда, звания в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки (Приложение 10).

5.4. В итоговом протоколе фиксируются результаты медицинского обследования «допущен» или «не допущен».

5.5. Данные итогового протокола прохождения промежуточной аттестации служат основанием для:

– перевода обучающегося (в том числе досрочно) на следующий год (этап) обучения;

– отчисления обучающихся из СШ по решению педагогического совета.

5.6. Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации является основанием для их перевода на следующий год (этап) обучения при отсутствии медицинских противопоказаний для учебно-тренировочных занятий (медицинский допуск). По решению педагогического совета, обучающиеся могут быть досрочно переведены на

более высокий этап обучения (на основании результатов контрольно-переводных испытаний).

5.7. Для обучающихся, не прошедших промежуточную аттестацию по уважительным причинам, предусматриваются дополнительные сроки прохождения промежуточной аттестации.

5.8. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью.

5.9. СШ, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся обязаны создать условия обучающимся для ликвидации академической задолженности и обеспечить контроль своевременности ее ликвидации.

5.10. Обучающимся, имеющим академическую задолженность, предоставляется право пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые СШ.

5.11. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию без уважительных причин, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность с момента ее образования, т.е. не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требования в полном объеме отчисляются по решению педагогического совета.

5.12. Тренеры-преподаватели доводят до сведения родителей (законных представителей) сведения о результатах промежуточной аттестации.

Приложение 1  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки до  
одного года (НП-1 → НП-2)**

| Развиваемые физические качества                                      | Контрольные упражнения (тесты)   |   |
|--|--|---|
|  | мальчики   | девочки   |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |  |   |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,0 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   |
| скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 120 см)  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 115 см)                                       |
| сила   | Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине<br>(не менее 3 раз)  | Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине<br>(не менее 6 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 6 раз)                |
|  | И. п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 6 раз)              |   |
|  | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (не менее 6 с)  |   |
| гибкость   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее)               |   |
|  | +3   | +5  |
|  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 6 сек) |   |

Приложение 2  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп начальной подготовки  
свыше одного года (НП-2 → УТ-1 года)**

| Развиваемые физические качества                                      | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|--|---|---|
|  | юноши   | девушки   |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |   |   |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,6 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   |
|  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,5 с)  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,8 с)                                    |
| скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>(не менее 140 см)  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>(менее 120 см)                     |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз)                |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 27 раз)                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 21 раз)     |
| сила   | Лазанье по канату с помощью ног 4 м<br>(без учета времени)  | Лазанье по канату с помощью ног 3 м<br>(без учета времени)                        |
|  | И.П. – вис на перекладине. Подъем переворотом в упор<br>(не менее 5 раз)  | И.П. – вис на гимнастической жерди. Подъем переворотом в упор<br>(не менее 3 раз) |
|  | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках<br>(не менее 5 раз) |   |
|  | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения<br>(не менее 10 с)                                      |   |
|  | И.П. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и   | И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем                         |



|              |  |   |
|--------------|--|---|
|              | разгибание рук<br>(не менее 5 раз)   | выпрямленных ног до касания<br>гимнастической стенки в<br>положение «высокий угол»<br>(не менее 10 раз) |
|              | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди.<br>Фиксация положения (не менее 10 с)                      |   |
| выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену.<br>Фиксация положения (не менее 40 с)                     |   |
| гибкость     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее)          |   |
|              | +4   | +5  |
|              | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше<br>горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения<br>(не менее 5 с) |   |

Приложение 3  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп учебно-тренировочного  
этапа до 3 лет (УТ-1 года —>УТ-2 года)**

| Развиваемые<br>физические<br>качества                                | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|--|---|---|
|  | юноши   | девушки   |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |   |   |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,6 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   |
|  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,5 с)  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,8 с)  |
| скоростно-<br>силовые  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами<br>(не менее 140 см)   | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами<br>(менее 120 см)                            |
|  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу<br>(не менее 7 раз)                       |
|  | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине за 1<br>мин. (не менее 27 раз)                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 21 раз)            |
| сила   | Лазанье по канату с помощью<br>ног 4 м (без учета времени)  | Лазанье по канату с помощью ног 3<br>м (без учета времени)                                  |
|  | И.П. – вис на перекладине.<br>Подъем переворотом в упор (не<br>менее 5 раз)   | И.П. – вис на гимнастической<br>жерди. Подъем переворотом в упор<br>(не менее 3 раз)        |
|  | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре.<br>Силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |   |
|  | Упор" углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не<br>менее 10 с)                                      |   |
|  | И.П. – упор на параллельных<br>брусках. Сгибание и<br>разгибание рук  | И.П. – вис на гимнастической<br>стенке хватом сверху. Подъем<br>выпрямленных ног до касания |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              | (не менее 5 раз)   | гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз) |
|              | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)                   |  |
| выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)                  |  |
| гибкость     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее)       |  |
|              | +4   | +5   |
|              | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) |  |

Уровень спортивной квалификации

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3х лет) | Спортивные разряды:<br>3 юношеский разряд,<br>2 юношеский разряд,<br>1 юношеский разряд |
|----|--|---|

Приложение 4  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп учебно-тренировочного  
этапа до 3 лет (УТ-2 года → УТ-3 года)**

| Развиваемые физические качества                                      | Контрольные упражнения (тесты)   |   |
|--|--|---|
|  | юноши  | девушки   |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |  |   |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,6 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   |
|  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,5 с)   | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,8 с)  |
| скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>(не менее 140 см)   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (менее 120 см)                            |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз)                    |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 27 раз)                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 21 раз)         |
| сила   | Лазанье по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)  | Лазанье по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)                               |
|  | И.П. – вис на перекладине. Подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)  | И.П. – вис на гимнастической жерди. Подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)        |
|  | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |   |
|  | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)                                      |   |
|  | И.П. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук   | И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              | (не менее 5 раз)   | гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз) |
|              | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)                   |  |
| выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)                  |  |
| гибкость     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее)       |  |
|              | +4   | +5   |
|              | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) |  |

**Уровень спортивной квалификации**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3х лет) | Спортивные разряды:<br>3 юношеский разряд,<br>2 юношеский разряд,<br>1 юношеский разряд |
|----|--|---|

Приложение 5  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп учебно-тренировочного  
этапа свыше 3 лет (УТ-3 года → УТ-4 года)**

| Развиваемые<br>физические<br>качества                                | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|--|---|---|
|  | юноши   | девушки   |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |   |   |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,6 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   |
|  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,5 с)  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,8 с)  |
| скоростно-<br>силовые  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами<br>(не менее 140 см)   | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами (менее 120 см)                               |
|  | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу<br>(не менее 7 раз)                       |
|  | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине за 1<br>мин. (не менее 27 раз)                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 21 раз)            |
| сила   | Лазанье по канату с помощью<br>ног 4 м (без учета времени)  | Лазанье по канату с помощью ног 3<br>м (без учета времени)                                  |
|  | И.П. – вис на перекладине.<br>Подъем переворотом в упор (не<br>менее 5 раз)   | И.П. – вис на гимнастической<br>жерди. Подъем переворотом в упор<br>(не менее 3 раз)        |
|  | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре.<br>Силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |   |
|  | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не<br>менее 10 с)                                      |   |
|  | И.П. – упор на параллельных<br>брусках. Сгибание и<br>разгибание рук  | И.П. – вис на гимнастической<br>стенке хватом сверху. Подъем<br>выпрямленных ног до касания |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              | (не менее 5 раз)   | гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз) |
|              | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)                   |  |
| выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)                  |  |
| гибкость     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее)       |  |
|              | +4   | +5   |
|              | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) |  |

**Уровень спортивной квалификации**

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3х лет) | Спортивные разряды:<br>3 спортивный разряд,<br>2 спортивный разряд,<br>1 спортивный разряд |
|----|---|--|

Приложение 6  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп тренировочного этапа  
свыше 2 лет (Т-4 года → Т-5 года)**

| Развиваемые физические качества                                      | Контрольные упражнения (тесты)   |   |
|--|--|---|
|  | юноши  | девушки   |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |  |   |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,6 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   |
|  | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,5 с)   | Бег 20 м с высокого старта<br>(не более 4,8 с)  |
| скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>(не менее 140 см)   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>(менее 120 см)                         |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 10 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз)                    |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 27 раз)                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.<br>(не менее 21 раз)         |
| сила   | Лазанье по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)  | Лазанье по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)                               |
|  | И.П. – вис на перекладине. Подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)  | И.П. – вис на гимнастической жерди. Подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)        |
|  | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |   |
|  | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)                                      |   |
|  | И.П. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук   | И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания |



|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              | (не менее 5 раз)   | гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз) |
|              | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)                   |  |
| выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)                  |  |
| гибкость     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее)       |  |
|              | +4   | +5   |
|              | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) |  |

**Уровень спортивной квалификации**

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3х лет) | Спортивные разряды:<br>3 спортивный разряд,<br>2 спортивный разряд,<br>1 спортивный разряд |
|----|---|--|

Приложение 7  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп учебно-тренировочного  
этапа свыше 3 лет (УТ-5 года → ССМ)**

| Развиваемые физические качества                                      | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|--|---|---|
|  | юниоры  | юниорки   |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |   |   |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 7,8 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 8,2 с)  |
|  | Бег на 20 м с высокого старта<br>(не более 3,8 с)   | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)  |
| скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170 см)   |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 24 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 12 раз)   |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)  |
|  | Лазание по канату без помощи ног 4 м<br>(не более 12,5 с)   | Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10,0 с)  |
| гибкость   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее                     |   |
|  | +8  | +10   |
| сила   | И.П. - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой, согнувшись, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |

|   |  |
|---|--|
| Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 20 с)   |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)   | И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз) |
| И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с) | И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с)    |
| Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах (не менее 5 раз)  | И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)                           |
| выносливость  | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)  |
|   | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)   |

## Уровень спортивной квалификации

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | Спортивный разряд:<br>«Кандидат в мастера спорта» |
|----|---|---|

Приложение 8  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп совершенствования  
спортивного мастерства (ССМ → ССМ)**

| Развиваемые физические качества                                      | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|--|---|--|
|  | юниоры  | юниорки  |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |   |  |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 7,8 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 8,2 с)   |
|  | Бег на 20 м с высокого старта<br>(не более 3,8 с)   | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)   |
| скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170 см)  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)   |
|  | Лазание по канату без помощи ног 4 м (не более 12,5 с)  | Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10,0 с)   |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее                     |  |
|  | +8  | +10  |
| сила   | И.П. - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой, согнувшись, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)              |
|  | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 20 с)   |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)   | И.П. - вис на гимнастической Стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз) |

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с) | И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с) |
|                                 | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (не менее 5 раз)  | И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)                        |
| выносливость                    | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)   |   |
|                                 |   | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)  |
| Уровень спортивной квалификации |   |   |
| 1.                              | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)   | Спортивный разряд:<br>«Кандидат в мастера спорта»   |

Приложение 9  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

**Контрольно-переводные испытания для групп совершенствования  
спортивного мастерства (ССМ—>ВСМ)**

| Развиваемые физические качества                                      | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|--|---|--|
|  | юниоры  | юниорки  |
| <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b> |   |  |
| скорость   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 7,6 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 8,0 с)   |
|  | Бег на 20 м с высокого старта<br>(не более 3,6 с)   | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,2 с)   |
| скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 170 см)  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)   |
|  | Лазание по канату без помощи ног 4 м (не более 12,5 с)  | Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10,0 с)   |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее                     |  |
|  | +8  | +10  |
| сила   | И.П. - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой, согнувшись, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)              |
|  | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 20 с)   |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)   | И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз) |

|              |   |   |
|--------------|---|---|
|              | И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с) | И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с) |
|              | Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах (не менее 5 раз)  | И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)                        |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)   |   |
|              |   | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)  |

**Уровень спортивной квалификации**

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) | Спортивный разряд: «Мастера спорта России» |
|----|---|--|

Приложение 10  
к Положению о порядке проведения,  
формах и периодичности  
текущего контроля и  
промежуточной аттестации  
обучающихся МБУДО СШ  
по спортивной гимнастике.

## ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

### результатов оценки выполнения требований промежуточной аттестации

| №<br>п/п | тренер-<br>преподаватель | ФИ |  | год<br>рожде<br>ния | этап подготовки |     | выполне<br>ние<br>(подтвер<br>ждение)<br>спортив<br>ных<br>разрядов | результаты КПН | медицинский<br>допуск | вывод комиссии |
|----------|--------------------------|----|--|---------------------|-----------------|-----|---|----------------|-----------------------|----------------|
|          |                          |    |  |                     | Этап            | год |   |                |                       |                |
|          |                          |    |  |                     |                 |     |   |                |                       |                |
|          |                          |    |  |                     |                 |     |   |                |                       |                |
|          |                          |    |  |                     |                 |     |   |                |                       |                |
|          |                          |    |  |                     |                 |     |   |                |                       |                |

Председатель комиссии:

Заместитель председателя:

Члены комиссии: