

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

протокол № 1
«05» апреля 2024 года

Промежуточная аттестация 2024 года на отделении танцевального спорта (дисциплина «брейкинг»)

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 961; приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2024 г. № 105 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 1 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)		Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	не более 6,9 с – выполнено более 6,9 с – не выполнено	не более 7,1 с – выполнено более 7,1 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – не выполнено
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	не более 7,10 с. – выполнено более 7,10 с. – не выполнено	не более 7,35 с. – выполнено более 7,35 с. – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см – выполнено менее +1 см – не выполнено	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	не менее 15° - выполнено менее 15° - не выполнено	не менее 30° - выполнено менее 30° - не выполнено
1.7.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	не менее 4 сек – выполнено менее 4 сек – не выполнено	не менее 5 сек – выполнено менее 5 сек – не выполнено
1.8.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
1.9.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
1.10.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	
1.11.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	
1.12.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 2 года

Контрольные упражнения (тесты)		Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	не более 6.7 с – выполнено более 6.7 с – выполнено	не более 6.8 с – выполнено более 6.8 с – выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз - выполнено менее 10 раз - не выполнено	не менее 6 раз - выполнено менее 6 раз - не выполнено
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	не более 6 мин 40 сек – выполнено более 6 мин 40 сек – не выполнено	не более 7 мин 05 сек – выполнено более 7 мин 05 сек – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено	не менее 115 см – выполнено менее 115 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	не менее 15° - выполнено менее 15° - не выполнено	не менее 30° - выполнено менее 30° - не выполнено
1.7.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	не менее 4 сек – выполнено менее 4 сек – не выполнено	не менее 5 сек – выполнено менее 5 сек – не выполнено
1.8.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
1.9.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.10.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	
1.11.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	4 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено	
1.12.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа 1 и 2 годов

Контрольные упражнения (тесты)		Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	не более 6.0 с – выполнено более 6.0 с – не выполнено	не более 6.20 с – выполнено более 6.20 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см – выполнено менее +4 см – не выполнено	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более 9.3 с – выполнено более 9.3 с – не выполнено	не более 9.5 с – выполнено более 9.5 с – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – выполнено менее 140 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено менее 130 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	не менее 70 раз – выполнено менее 70 раз – не выполнено	
1.7.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено	
1.8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения.	не менее 3 с – выполнено менее 3 с – не выполнено	
1.9.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения.	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено	
Уровень спортивной квалификации			
1.10.	Спортивный разряд	Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»	
1.11.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа 3 и 4 годов

Контрольные упражнения (тесты)		Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	не более 6.0 с – выполнено более 6.0 с – не выполнено	не более 6.20 с – выполнено более 6.20 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см – выполнено менее +4 см – не выполнено	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более 9.3 с – выполнено более 9.3 с – не выполнено	не более 9.5 с – выполнено более 9.5 с – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – выполнено менее 140 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено менее 130 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.6.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	не менее 70 раз – выполнено менее 70 раз – не выполнено	
1.7.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	не менее 35 раз – выполнено менее 35 раз – не выполнено	
1.8.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения.	не менее 3 с – выполнено менее 3 с – не выполнено	
1.9.	Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения.	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено	
Уровень спортивной квалификации			
1.10.	Спортивный разряд	Спортивные разряды – «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный»	
1.11.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для группы совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)		Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	не более 8.20 с – выполнено более 8.20 с – не выполнено	не более 9.60 с – выполнено более 9.60 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – выполнено менее 36 раз – не выполнено	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см – выполнено менее +11 см – не выполнено	не менее +15 см – выполнено менее +15 см – не выполнено
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более 7.2 с – выполнено более 7.2 с – не выполнено	не более 8.0 с – выполнено более 8.0 с – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – выполнено менее 215 см – выполнено	не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз – выполнено менее 49 раз – не выполнено	не менее 43 раз – выполнено менее 43 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.7.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	не менее 160 раз – выполнено менее 160 раз – не выполнено	не менее 150 раз – выполнено менее 150 раз – не выполнено
1.8.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	не менее 47 раз – выполнено менее 47 раз – не выполнено	
1.9.	Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения.	не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено	
Уровень спортивной квалификации			
1.10.	Спортивный разряд	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»	
1.11.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		

Промежуточная аттестация для этапа высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)		Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	не более 13.40 с – выполнено более 13.40 с – не выполнено	не более 16.00 с – выполнено более 16.00 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – выполнено менее 42 раз – не выполнено	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см – выполнено менее +13 см – не выполнено	не менее +16 см – выполнено менее +16 см – не выполнено
1.4.	Челночный бег 3x10 м	не более 6.9 с – выполнено более 6.9 с – не выполнено	не более 7.9 с – выполнено более 7.9 с – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см – выполнено менее 230 см – не выполнено	не менее 185 см – выполнено менее 185 см – не выполнено
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.7.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	не менее 180 раз – выполнено менее 180 раз – не выполнено	не менее 170 раз – выполнено менее 170 раз – выполнено
1.8.	Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено	-
Уровень спортивной квалификации			
1.9.	Спортивный разряд	Спортивные звание – «мастер спорта России»	
1.10.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками		