**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

 НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**(13-16 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемые качества и способности** | **Контрольные упражнения** | **Единица оценки** | **Год рождения** | **Оценка** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Гибкость:****подвижность тазобедренных суставов** | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | **2011 и старше** | **«5»** - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;**«4»** - расстояние от пола до бедра 1-5-см;**«3»** - расстояние от пола до бедра 6-10 см; **«2»** - захват только одной рукой;**«1»** - наклон без захвата. |
| **Гибкость:****подвижность тазобедренных суставов** | «Поперечный» шпагат | балл | **2011 и старше** | **«5»** - сед, ноги точно в стороны;**«4»** - с небольшим поворотом бедер внутрь; **«3»** - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; **«2»** - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; **«1»** - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| **Гибкость****позвоночного столба** | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, боком к опоре(правой и левой) | балл | **2011 и старше**  | «5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;«4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;«3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;«2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;«1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| **Силовые способности**:**сила мышц брюшного пресса** | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, .сед углом с разведением ног в шпагат за 15 сек. | балл | **2011 и старше**  | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подниманием туловища до вертикали.**«5»** -14 раз; **«4»** - 13 раз; **«3»** - 12 раз; **«2»** - 11 раз; **«1»** - 10 раз |
| **Силовые способности**:**сила мышц спины** | Из положения «лежа на животе»10 наклонов назад за 10 сек., руки вверх  | балл | **2011 и старше**  | **«5»** -до касания руками ног, стопы вместе;**«4»** - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;**«3»** - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;**«2»** - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;**«1»** - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали. |
| **Скоростно-силовые способности: прыгучесть** | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек. | балл | **2011 и старше** | **«5»** - 36-37 раз; **«4»** - 35 раз; **«3»** - 34 раза;**«2»** - 33 раза; **«1»** - 32 раза. |
| **Координационные способности:****«статическое равновесие»** | Из стойки на носках, руки в стороны, махомправой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги. | балл | **2011 и старше** | **«5»** - сохранение равновесия 5 сек и более**«4»** - сохранение равновесия 4 сек**«3»** - сохранение равновесия 3 сек**«2»** - сохранение равновесия 2 сек**«1»** - сохранение равновесия 1 сек |
| **Координационные способности**:**«статическое равновесие»** | Боковое равновесие на носке с правой и левой ноги в течение 5 сек. | балл | **2011 и старше** | **«5»** - амплитуда более 180о, туловище вертикально; **«4»** - амплитуда близко к 180о, туловище незначительно отклонено от вертикали;**«3»** - амплитуда 175о-160о, туловище отклонено от вертикали;**«2»** - амплитуда 160о - 145о, туловище отклонено от вертикали;**«1»** - амплитуда 145о, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах. |
| **Координационные способности**:**«статическое равновесие»** | Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.  | балл | **2011 и старше** | **«5»** - амплитуда 180о и более, туловище вертикально;**«4»** - амплитуда близко к 180о, туловище незначительно отклонено от вертикали;**«3»** - амплитуда 160о - 145о**«2»** - амплитуда 135о, на низких полупальцах;**«1» -**  амплитуда 135о, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали. |
| **Координационные способности**:**«динамическое равновесие»** | Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечныйшпагат, шпагат левой.То же с другой ноги.  | балл | **2010 и старше** | **«5»** -демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;**«4»** -недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;**«3»** -отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**«2» -** недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**«1» -** амплитуда всего движения менее 135о. |
|  | Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой.То же с другой ноги | балл | **2011 и старше** | **«5»** -демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;**«4»** -недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;**«3»** -отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**«2» -** недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;**«1» -** амплитуда всего движения менее 135о. |

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