**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЭТАП

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

(8-12 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица оценки | Год рождения | Оценка |
| **1** | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | 2016 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; от пола до бедра;  **«2»** - захват только одной рукой;  **«1»** - без наклона назад |
| 2. | Поперечный шпагат | балл | 2016 и старше | **«5»** - сед, ноги 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. |
| 3. | Наклон назад,  на правую и левую ногу с переворота вперед  с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре  на одной ноге другая вверх | балл | 2016 и старше | «5» – фиксация наклона, положение рук  точно вниз;  «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;  «2» – недостаточная фиксация наклона  и значительное отклонение  от вертикали положения рук;  «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 4. | И.П - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек. | балл | 2016 и старше | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. |
| **«5»** -9 раз; **«4»** -8 раз; **«3»** -7 раз; **«2»** -6 раз; **«1»** -5 раз |
| 5. | И.П.- лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад. | балл | 2016 и старше | **«5»** - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;  **«4»** - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;  **«3»** - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; **«2»** - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;  **«1»** - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек. | балл | 2016 и старше | **«5»-**16 раз,  **«4»-**15раз;  **«3»-**14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;  **«2»**-13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;  **«1»**-12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением. |
| **7.** | И.П.- стойка на полупальцах,  руки в стороны, махом  правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».  Выполнение с обеих ног.  Удерживание равновесия | балл | 2016 и старше | **«5»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«3»** - сохранение равновесия 2 сек;  **«2»** - сохранение равновесия 1 сек;  **«1»** - недостаточная фиксация равновесия |
| 8. | Равновесие на одной ноге, другая вперед. В сторону, назад. То же с другой ноги. | балл | 2016 и старше | 5» – нога зафиксирована на уровне головы;  «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже  уровня плеч;  «2» – нога параллельно полу;  «1» – нога параллельно полу  с поворотом бедер внутрь. |
| 9. | Техническое мастерство | **Обязательная техническая программа** | | |

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