**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(возраст 6-7 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица оценки | Год рождения | Норматив |
| 1 | 2 | 3 |  | 5 |
| 1 | «Мост» из положения лежа | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»**- кисти рук в упоре у пяток;  **«4»** - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;  **«3»** - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см |
| 2 | «Мост» из положения стоя | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»** - «мост» с захватом за голени;  **«4»** - кисти рук в упоре у пяток;  **«3»** - расстояние от кистей рук до пяток 2-3см;  **«2»** - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;  **«1»** - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 3 | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»** - захват за голеностопный сустав, руки выпрямлены, ноги вместе;  **«4»** - захват за носки, руки согнуты;  **«3»** - захват за носки, руки согнуты, ноги врозь.; |
| 4 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»** - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;  **«4»** - расстояние от пола до бедра 1-5 см;  **«3»** - расстояние от пола до бедра 6-10 см. |
| 5 | «Поперечный» шпагат | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»** - сед, ноги точно всторону;  **«4»** - с небольшим поворотом бедер внутрь;  **«3»** - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; **«2»** - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; **«1»** - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см |
| 6 | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»** - сохранение равновесия на полной стопе- 4 сек;  **«4»** - сохранение равновесия - 3 сек;  **«3»** - сохранение равновесия - 2сек.  Выполнение с обеих ног |
| 7 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед. | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»** - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты;  **«4»** - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, но плечи приподняты;  **«3»** - в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; **«2»** - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянутые, плечи приподняты;  **«1»** - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянутые, сутулая спина. |
| 8. | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 сек. | балл | 2017-2018 г.р. | **«5»** - угол между ногами и туловищем 900, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки точно в стороны;  **«4»** - угол между ногами и туловищем 900, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;  **«3»** - угол между ногами и туловищем 900, сутулая спина, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;  **«2»** - угол между ногами и туловищем 900, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; **«1»** - угол между ногами и туловищем более 900, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, носки не оттянуты. |
| 9 | Техническое мастерство |  | 2017-2018 г.р. | Обязательная техническая программа.  Для групп начальной подготовки – занять место  на соревнованиях спортивной организации,  членом которой является спортсменка.  Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |

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