**Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ ПРОГРАММАМ ФИЗКУЛЬТУРНО\_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ (СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ) ПОДГОТОВКИ

(возраст 6 лет и старше)

**2017 г.р. и старше**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица оценки | Год подготовки | Год рождения | Норматив |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  | 5 |
| 1. | И.П – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения – 5 счетов | балл | 1 | 7 лет и старше | «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 2 | «Мост» из положения лежа | балл | 1 | 7 лет и старше | «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. |
| 3 | Упражнение «мост» из положения стоя | балл | 1 | 7 -9 лет | **«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 | 10 лет и старше | **«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. |
| 4 | Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | 1 | 7 -9 лет | **«5»** - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;  **«4»** - руки согнуты, ноги вместе;  **«3»** - руки согнуты, ноги врозь. |
| 2 | 10 лет и старше | **«5»** - захват за голеностопный сустав, руки выпрямлены, ноги вместе;  **«4»** - захват за носки, руки выпрямлены, ноги вместе; **«3»** - захват за носки, руки согнуты, ноги вместе;  **«2»** - захват за носки, руки согнуты, ноги врозь. |
| 5 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 1 | 7 -9 лет | **«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; |
| 2 | 10 лет и старше | **«5»** - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;  **«4»** - сед с касание пола правым и левым бедром с незначительным поворотом таза;  **«3»** - расстояние от пола до бедра 1-3 см;  **«2»** - расстояние от пола до бедра 4-5 см;  **«1»** - расстояние от пола до бедра 1-3 см, нога согнута в колене. |
| 6. | «Поперечный» шпагат | балл | 1 | 7 -9 лет | **«5»** - сед, ноги по одной прямой;  **«4»** - с небольшим поворотом бедер внутрь;  **«3»** - расстояние от поперечной линии до паха – 10 см. |
| 2 | 10 лет и старше | **«5»** - сед, ноги по одной прямой;  **«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. |
| 7 | И.П. - стойке на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки в стороны. | балл | 1 | 7 -9 лет | **«5»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«3»** -сохранение равновесия 2 сек.  Выполнение с обеих ног |
| 2 | 10 лет и старше | **«5»** - сохранение равновесия на носке 5 сек;  **«4»** - сохранение равновесия на носке 4 сек;  **«3»** - сохранение равновесия на носке 3сек.  **«2»** - сохранение равновесия на носке 2 сек;  **«1»** - сохранение равновесия на носке 1 сек.  Выполнение с обеих ног |
| 8 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед. | балл | 1 | 7 -9 лет | **«5»** - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;  **«4»** - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, но плечи приподняты;  **«3»** - в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина. |
| 2 | 10 лет и старше | **«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. |
| 9 | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 сек. | балл | 1 | 7 -9 лет | **«5»** - угол между ногами и туловищем 900, туловище прямое;  **«4»** - угол между ногами и туловищем 900, сутулая спина;  **«3»** - угол между ногами и туловищем более 900, сутулая спина, ноги незначительно согнуты. |
| 2 | 10 лет и старше | **«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. |
| 11 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | 1 | 7 -9 лет | **«5»** - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости. Скакалка имеет натянутую форму;  **«4»** - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  **«3»** - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2 | 10 лет и старше | **«5»** - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости. Скакалка имеет натянутую форму;  **«4»** - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости. Скакалка имеет натянутую форму; **«3»** - вращение полусогнутой рукой, 3-4 отклонения от заданной плоскости. Скакалка имеет натянутую форму; **«2»** - вращение выпрямленной рукой, 5-ю и долее отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  **«1»** - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |

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