**Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике

(возраст 6 лет)

**2018-г.р.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 2018 | «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 | «Колечко»  в положении лежа  на животе | балл | 1 | 2018 | «5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания. |
| 3 | «Мост» из положения лежа | балл | 1 | 2018 | «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. |
| 4 | Упражнение «мост» из положения стоя | балл | 1 | 2018 | **«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. |
| 5 | Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | 1 | 2018 | **«5»** - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;  **«4»** - руки согнуты, ноги вместе;  **«3»** - руки согнуты, ноги врозь. |
| 6 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 1 | 2018 | **«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; |
| 7. | «Поперечный» шпагат | балл | 1 | 2018 | **«5»** - сед, ноги по одной прямой;  **«4»** - с небольшим поворотом бедер внутрь;  **«3»** - расстояние от поперечной линии до паха – 10 см. |
| 8 | И.П. - стойке на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки в стороны. | балл | 1 | 2018 | **«5»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«3»** -сохранение равновесия 2 сек.  Выполнение с обеих ног |
| 9 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед. | балл | 1 | 2018 | **«5»** - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;  **«4»** - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, но плечи приподняты;  **«3»** - в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина. |
| 10 | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 сек. | балл | 1 | 2018 | **«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. |
| 11 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | 1 | 2018 | **«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. |

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