НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА **2003 г.р. и старше**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемые качества и способности** | **Контрольные упражнения** | **Оценка** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Гибкость:****подвижность тазобедренных суставов** | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 50 см с наклоном назад и захватом за голень | **«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 | **«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** | «Мост» из положения стоя. | **«5»** -«мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; **«4»** - «мост» с захватом за голени;**«3»** - «мост» кисти рук в упоре у пяток; **«2»** - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;**«1»** - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.  |
| **Силовые способности**:**сила мышц брюшного пресса** | Из положения «лежа на спине», ноги вперед, .сед углом с разведением ног в шпагат за 15 сек. | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подниманием туловища до вертикали.**«5»** - 16 раз;**«4»** - 15 раз; **«3»** - 14 раз; **«2»** - 13 раз;**«1»** - 12 раз |
| **Силовые способности**:**сила мышц спины** | Из положения «лежа на животе»10 наклонов назад за 10 сек., руки вверх  | **«5»** - в равномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе;**«4»** - в неравномерном темпе до касания руками голеней, стопы вместе;**«3»** - в равномерном темпе руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;**«2»** - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;**«1»** - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается. |
| **Скоростно-силовые способности: прыгучесть** | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 сек. | **«5»** - 39-40 раз;**«4»** - 38 раз;**«3»** - 37 раз;**«2»** - 36 раз;**«1»** - 35 раз. |
| **Координационные способности:****«статическое равновесие»** | Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги. | **«5»** - сохранение равновесия 9 сек и более; **«4»** - сохранение равновесия 8 сек**«3»** - сохранение равновесия 7 сек**«2»** - сохранение равновесия 6 сек**«1»** - сохранение равновесия 5 сек |
| **Координационные способности**:**«статическое равновесие»** | Боковое равновесие на носке с правой и левой ноги в течение 5 сек. | **«5»** - амплитуда более 180о, туловище вертикально, на высоких полупальцах;  **«4»** - амплитуда близко к 180о, туловище вертикально, на высоких полупальцах; **«3»** - амплитуда 175о-160о, туловище вертикально, на высоких полупальцах;  **«2»** - амплитуда 160о - 145о, туловище вертикально, на высоких полупальцах; **«1»** - амплитуда 145о, туловище незначительно отклонено от вертикали, на высоких полупальцах. |
| **Координационные способности**:**«статическое равновесие»** | Переднее равновесиена носке с правой и левой ноги в течение 5 сек. | **«5»** - амплитуда 180о и более, туловище вертикально, на высоких полупальцах;**«4»** - амплитуда близко к 180о, туловище;**«3»** - амплитуда 175- 160о**,**  туловище вертикально, на высоких полупальцах;**«2»** - амплитуда 160о - 145о**,**  туловище вертикально, на высоких полупальцах;**«1» -** амплитуда 145,туловище незначительно отклонено от вертикали, на высоких полупальцах. |
| **Координационные способности**:**«динамическое равновесие»** | Переворот вперед с правой и левой ноги.  | **«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. |
| **Координационные способности**:**«динамическое равновесие»** | Переворот назад с правой и левой ноги | **«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