НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

**2010-2011 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые качества и способности | Контрольные упражнения | Оценка |
| **1** | 2 | 3 |
| **Гибкость:**  подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 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; от пола до бедра;  **«2»** - захват только одной рукой;  **«1»** - без наклона назад |
| **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:**  **Подвижность 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** | И.П - «лежа на спине», ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 сек. | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.  **«5»** -9 раз;  **«4»** -8 раз;  **«3»** -7 раз;  **«2»** - 6 раз;  **«1»** -5раз. |
| **Силовые способности:**  **сила мышц спины** | Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх. | **«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. |
| **Скоростно-силовые способности: прыгучесть** | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек. | **«5»** - 16 раз**;**  **«4»** - 15 раз;  **«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 дополнительными прыжками с одним вращением. |
| **Координационные способности**:  **«статическое равновесие»** | Равновесие «захват»  И.П. -стойка руки в стороны. Махом правой назад захват разноименной рукой, стойка на левой –полупалец.  То же с другой ноги. | **«5»** - сохранение равновесия 5 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«3»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«2»** - сохранение равновесия 2 сек;  **«1»** - сохранение равновесия 1 сек |
| **Координационные способности**:  **«статическое равновесие»** | Равновесие в шпагат на одной ноге другая вперед; в сторону; назад.  То же с другой ноги.  Фиксация – 5 сек. | **«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 разворотом бедер внутрь.. |

Средний балл:

5,0 – 4,5 высокий уровень физической подготовленности

4,4 – 4,0 выше среднего

3,9 – 3,5 средний уровень физической подготовленности

3,4 – 3,0 ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень физической подготовленности