





**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.**


1. Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения.

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6- 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростного-Силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5- бальной системе (легкость прыжка, толчком)

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1 – 5 см от пола до бедра «3» - 6 – 10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10- 15 см от линии до паха «1» - 10- 15 см от линии до паха с заворотом стоп внутрь

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных столба	«Мост» на коленях  И.П –стойка на коленях 1- прогнуться назад с Захватом руками о пятки, 2- 3 фиксация положения 4-И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка  1- наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация Положения 8- И.П.	«5» - мост с захватом руками за Голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2- 6 см от рук до стоп «1» - 7- 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц	Из И.П. лежа на спине, Ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5» 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П лежа на животе  1 – прогнуться назад, Руки на ширине плеч 2- И.П	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикаль «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростного- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват»  И.П – стойка, Руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левом – полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунды

Качество	Норматив	Оценка
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат Вперед, в сторону, назад  Выполняется в правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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