

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ №10
МО г-к Анапа
« ____ » _____ 2020 г.
_____ Н.Н.Филофеева

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся
МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
в группы совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го года обучения (ССМ-1, ССМ-2)
по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

№ п\п	Упражнения	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с захватом двумя руками	«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
2	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 вовнутрь
3	«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
4	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 секунд «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» — 10 раз

5	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	"5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	"5" - 36 - 37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза
7	Равновесие «захват» И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунд
8	Равновесие в шпагат в сторону. Выполняется с 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
9	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	«5» - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец «4» - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» - 160-135° «2» - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
10	Переворот вперед или назад. Выполняется с правой и левой ноги	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» - недостаточная амплитуда «3» - нет фиксированной концовки элемента «2» - амплитуда менее 135

11	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
12	Техническое мастерство № 1 Выполнение базы и критериев элемента	Обязательная техническая программа "5" – полноценное выполнение элемента; "0" – база и критерии не исполнены в соответствии с требованиями

Использованные сокращения: И.П. - исходное положение.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и перевода по годам спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа - **не ниже «4,0»;**

2-й год этапа - **не ниже «4,5»;**

Тренера-преподаватели

Адамова Е.А.
Гора В.В.
Крутикова И.В.