

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные нормативы		Этап спортивной специализации									
		НП-1	НП-2	НП-3	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	ССМ	ВСМ
		д	д	д	д	д	д	д	д	д	д
Нормативы общей физической подготовки											
1	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (количество раз) – не менее	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-
2	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение «сед углом», руки вперед (за 10 с.) (количество раз) – не менее	-	-	-	6	7	8	9	10	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
Нормативы специальной физической подготовки											
5	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения) (с) – не менее	5	6	7	-	-	-	-	-	-	-
6	Упражнение «рыбка». Исходное положение – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (оценивается расстояние между лбом и стопами) (см.) – не более	10	9	8	-	-	-	-	-	-	-
7	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см (за 20 с) – количество раз – не менее	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-
8	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) (с) – не менее	3	4	5	-	-	-	-	-	-	-
9	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание бедрами) (количество раз) – не менее	-	-	-	1	2	3	4	5	-	-
10	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание бедрами) (количество раз) – не менее	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-
11	Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения) (с) – не менее	-	-	-	3	3	3	3	3	3	-
12	Упражнение «мост» на коленях. Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация положения) (с) – не менее	-	-	-	5	6	7	8	9	-	-
13	Исходное положение – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч (за 10 с.) (количество раз) – не менее	-	-	-	8	8	9	10	10	-	-

14	Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 с) (количество раз) – не менее	-	-	-	15	15	15	15	15	10	-
15	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия)(с) – не менее	-	-	-	3	4	5	6	7	-	-
16	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянуто вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание бедрами) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
17	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 15 с.) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	10	
18	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 20 с) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	30	
19	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90 градусов, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) (с) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	5	
20	Равновесие «захват» («кольцо») назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) (с) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
21	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног) (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
22	Переворот в сторону «колесо» (выполнить 3 раза подряд по одной линии) Выполняется в обе стороны (количество раз) – не менее	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
Уровень спортивной специализации											
23	Спортивные разряды	-	-	-	третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский	третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный	КМС	МС			