# Общая физическая подготовка для спортсменов

# по художественной гимнастике

**Начальная подготовка (НП)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическоекачество | Упражнения | Результат |
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе Наклон впередФиксация 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 смПри 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 встороны | «5» – удержание положения в течение 6 секунд«4» – 4 секунды |
|  |  | «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно- силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка,толчок) |

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

# Общая физическая подготовка для спортсменов по художественной гимнастике на тренировочном этапе

**(этап спортивной специализации)**

**Т-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад1 - 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,2-3 фиксация положения4 – 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 голени2 – 7 фиксация положения8 – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение за 10 секунд«5» – 7 раз«4» – 6 раз«3» – 5 раз«2» – 4 раз«1» – 3 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч2 - И.П. | Выполнить 5 раз«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 13 раз за 10 секунд«4» – 12 раз«3» – 11 раз«2» – 10 раз«1» – 9 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»И.П. – стойка,  руки в стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой«5» – 4 секунд«4» – 3 секунд«3» – 2 секунд«2» – 1 секунд«1» – 0 секунды |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  | «5» – «рабочая» нога выше головы«4» – стопа на уровне плеча«3» – нога на уровне 90°«2» - нога на уровне 90° разворот |
|  | Выполняется с правой илевой ноги. Фиксация равновесия – 2 секунды | 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

# Т-2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад1 - 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,2-3 фиксация положения4 – 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 голени2 – 7 фиксация положения8 – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение за 10 секунд«5» – 8 раз«4» – 7 раз«3» – 6 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «2» – 5 раз«1» – 4 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч2 - И.П. | Выполнить 5 раз«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 14 раз за 10 секунд«4» – 13 раз«3» – 12 раз«2» – 11 раз«1» – 10 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»И.П. – стойка,  руки в стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.Тоже упражнение сдругой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой«5» – 5 секунд«4» – 4 секунд«3» – 3 секунд«2» – 2 секунд«1» – 1 секунды |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой илевой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды | «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

# Т-3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад1 - 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,2-3 фиксация положения4 – 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 голени2 – 7 фиксация положения8 – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение за 10 секунд«5» – 9 раз«4» – 8 раз«3» – 7 раз«2» – 6 раз«1» – 5 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч2 - И.П. | Выполнить 7 раз«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 15 раз за 10 секунд«4» – 14 раз«3» – 13 раз«2» – 12 раз«1» – 11 раз |
| Координацион ные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»И.П. – стойка,  руки в стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой«5» – 6 секунд«4» – 5 секунд«3» – 4 секунд«2» – 3 секунд«1» – 2 секунды |
| Координацион ные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды | «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

# Т-4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад1 - 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,2-3 фиксация положения4 – 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 голени2 – 7 фиксация положения8 – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение 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 животе1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч2 - И.П. | Выполнить 8 раз«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | «5» – 18 раз за 10 секунд«4» – 17 раз«3» – 16 раз«2» – 15 раз«1» – 14 раз |
| Координацион ные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»И.П. – стойка,  руки в стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.Тоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой«5» – 7 секунд«4» – 6 секунд«3» – 5 секунд«2» – 4 секунд«1» – 3 секунды |
| Координацион ные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 4 секунды | «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

# Т-5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад1 - 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки,2-3 фиксация положения4 – 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 голени2 – 7 фиксация положения8 – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение 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 животе1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч2 - И.П. | Выполнить 10 раз«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- 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 |
| Координацион ные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват»И.П. – стойка,  руки в стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - 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 |
| Координацион ные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад 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 |

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

# Общая физической и специальная физическая подготовка для группы на этапе совершенствования

**спортивного мастерства**

**СС-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях1. – 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 допола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост»И.П – основная стойка1. – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение за 15 секунд«5» – 12 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «4» – 11 раз«3» – 10 раз«2» – 9 раз«1» – 8 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П. | Выполнить 8 раз – за 10 секунд«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- | Прыжки с двойным | «5» – 38 раз за 20 секунд |
| силовые | вращением скакалки | «4» – 36 раз |
| способности | вперед | «3» – 35 раз |
|  |  | «2» – 34 раз |
|  |  | «1» – 33 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой– полупалецТоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой«5» – 10 секунд«4» – 9 секунд«3» – 8 секунд«2» – 7 секунд«1» – 6 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  | «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 |
|  | Выполняется с правойи левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды |  |
| Координационные способности: статическое равновесие | Переднее равновесие Выполняется на полупальце,с правой и левой ноги Фиксация положения 4 секунд | «5» – амплитуда – 180° и более, высокийполупалец«4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали«3» – 160 -135°«2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточнаяамплитуда |



в

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед 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° |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назадВыполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата«4» – недостаточная амплитуда«3» – нет фиксированной концовки элемента«2» – амплитуда менее 135° |

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

# СС-2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях1. – 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 стойка1. – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение за 15 секунд«5» – 13 раз«4» – 12 раз«3» – 11 раз«2» – 10 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «1» – 9 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе1 – прогнуться назад,руки на ширине плеч 2 – И.П. | Выполнить 9 раз – за 10 секунд«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- | Прыжки с двойным | «5» – 39 раз за 20 секунд |
| силовые | вращением скакалки | «4» – 37 раз |
| способности | вперед | «3» – 36 раз |
|  |  | «2» – 35 раз |
|  |  | «1» – 34 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой– полупалецТоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой«5» – 11 секунд«4» – 10 секунд«3» – 9 секунд«2» – 8 секунд«1» – 7 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  | «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 |
|  | Выполняется с правой и левой ноги. Фиксацияравновесия – 4 секунды |  |
| Координационные способности: статическое равновесие | Переднее равновесие Выполняется на полупальце,с правой и левой ноги Фиксация положения 5 секунд | «5» – амплитуда – 180° и более, высокийполупалец«4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали«3» – 160 -135°«2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкийполупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед 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° |



в

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назадВыполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата«4» – недостаточная амплитуда«3» – нет фиксированной концовки элемента«2» – амплитуда менее 135° |

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

# СС-3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Качество | Упражнения | Результат |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 50 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 вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | «Мост» на коленяхИ.П. – стойка на коленях1. – 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 стойка1. – 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 пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П. | Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складкиВыполнение за 15 секунд«5» – 14 раз«4» – 13 раз«3» – 12 раз«2» – 11 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «1» – 10 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе1 – прогнуться назад,руки на ширине плеч 2 – И.П. | Выполнить 10 раз – за 10 секунд«5» - до касания ног, стопы вместе«4» - руки параллельно полу«3» - руки дальше вертикали«2» - руки точно вверх«1» - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно- | Прыжки с двойным | «5» – 40 раз за 20 секунд |
| силовые | вращением скакалки | «4» – 38 раз |
| способности | вперед | «3» – 37 раз |
|  |  | «2» – 36 раз |
|  |  | «1» – 35 раз |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки стороныМахом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой– полупалецТоже упражнение с другой ноги | Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой«5» – 12 секунд«4» – 11 секунд«3» – 10 секунд«2» – 9 секунд«1» – 8 секунд |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  | «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 |
|  | Выполняется с правой и левой ноги. Фиксацияравновесия – 5 секунд |  |
| Координационные способности: статическое равновесие | Переднее равновесие Выполняется на полупальце,с правой и левой ноги Фиксация положения 6 секунд | «5» – амплитуда – 180° и более, высокийполупалец«4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали«3» – 160 -135°«2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкийполупалец, недостаточная амплитуда |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед 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° |



в

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот назадВыполняется с правой и левой ноги | «5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата«4» – недостаточная амплитуда«3» – нет фиксированной концовки элемента«2» – амплитуда менее 135° |

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