

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение физкультурно-спортивного образования

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 04.06.2020г.



Утверждаю

Директор

ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»

К.В. Шевченко

Приказ № 358-д от 15.06.2020 г.

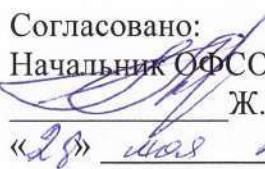
Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прыжки в воду»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 10 лет

Согласовано:

Начальник ОФСО


Ж.Е. Мартынова
«28» мая 2020

Авторы-составители

предпрофессиональной программы:
Ермолаева Т.Е., тренер – преподаватель
Гордеева Е.В., старший методист
Предеина Р.А., старший методист

г. Екатеринбург
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Базовый уровень обучения	14
2.1. Учебный план по образовательной программе базового уровня обучения.....	15
2.2. Календарный учебный график базового уровня обучения.....	18
2.3. Методическая часть	19
3. Углубленный уровень обучения.....	23
3.1. Учебный план по образовательной программе углубленного уровня обучения.....	24
3.2 Календарный учебный график углубленного уровня обучения.....	27
3.3. Методическая часть.....	28
4. Психологическая подготовка.....	34
5. Воспитательная работа и профориентационная работа.....	35
6. Система контроля и зачетные требования.....	36
7. Требования техники безопасности.....	37
8. Участие в соревнованиях.....	39
9. Перечень информационного обеспечения.....	40
10. Приложение1.....	41
11. Приложение 2.....	42
12. Приложение 3.....	52
13. Приложение 4.....	55
14. Приложение 5.....	57
15. Приложение 6.....	59
16. Приложение 7.....	61
17. Приложение 8.....	64
18. Приложение 9.....	66
19. Приложение 10.....	68
20. Приложение 11.....	70
21. Приложение 12.....	72
22. Приложение 13.....	74
Методические рекомендации по выполнению упражнений.....	76

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам Приказом Минспорта России №939 от 15.11.2018 г.

Цель программы: гармоничное развитие личностных и физических качеств, обучающихся в процессе их предпрофессиональной подготовки средствами прыжков в воду.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. прыжков в воду;

- освоение этапов предпрофессиональной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- отбор одаренных детей;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и поддержания потребности в здоровом образе жизни.

Настоящая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи для детей в возрасте 7-17 лет, прошедших индивидуальный отбор для зачисления в группы, которые имеют заключение врача ЛФК и спортивной медицины согласно с правилами приема.

Период освоения программы - 10 лет.

Освоение обучающимися образовательной программы предусматривает два уровня сложности:

– этап начальной подготовки (3 года); базовый период подготовки тренировочного этапа обучения (3 года) - **базовый уровень сложности.**

- тренировочный этап обучения период спортивной специализации (2 года); этап совершенствования спортивного мастерства (2 года) - **углубленный уровень сложности.**

Подготовка учащихся имеет форму групповых учебно-тренировочных занятий. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе). Минимальное количество детей в группе зависит от года обучения и варьируется от 2 до 15 человек. На базовый уровень дети зачисляются с 7 лет. Срок обучения 6 лет. На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях. Срок обучения- 4 года (из них 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Прыжки в воду – это дисциплина, входящая в состав водных видов спорта.

Прыжки в воду – сложно-координированный вид спорта, который можно отнести к небезопасным, экстремальным видам.

Суть прыжков в воду: выполнение спортсменом различных по сложности акробатических элементов с разных высот (трамплина 1 или 3 метра), (вышки 5,7.5,10 метров) с максимальной амплитудой и чистотой. Судьи оценивают эти действия и чистоту вхождения в воду.

Прыжки в воду выполняются из разных стоек (задней, передней, со стойки на руках), в разных положениях (согнувшись, прогнувшись, в группировке). Прыжки могут выполняться с разбега или с места, с многократными вращениями как по горизонтальной, так и по вертикальной оси.

В программу Олимпийских игр прыжки в воду включены впервые на третьих Олимпийских играх в 1904 году.

А так же существуют синхронные прыжки, в которых нужно не только выполнить элементы правильно, но и синхронно. В настоящее время имеется много спортсменов синхронистов, а в прошлом считалось, что такие достижения невозможны. По этой причине синхронные прыжки в воду стали распространяться в 1970-х, а вошли в Олимпийскую программу только в 2000 году.

Комплектование групп занимающихся производится, согласно, уровню сложности в освоении образовательной программы, согласно, следующей таблицы:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый	6	7	1	12-16	25
Углубленный	4	13	1	8-12	14

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных физиологических, психологических особенностей, степени физической и технической подготовленности занимающихся.

На базовом уровне оптимальный возраст учащихся в прыжках в воду составляет 7-12 лет. Срок обучения 6 лет.

У обучающихся в этом возрасте преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени,

наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 8 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки обучающихся этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у обучающихся наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-8 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Периодизация подготовки в группах базового уровня до года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств характерных для данного вида спорта.

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется изучению прыжков базового уровня (сококам и спадам из передней и задней стоек).

На базовой уровень подготовки зачисляются дети с 7 – 8 лет, желающие заниматься в отделении прыжков воду, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям (Приложение 2).

На последующие годы и уровни обучения переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для групп базового уровня и минимум 2 раза для групп углубленного уровня (Приложения 3 – 11) в течение учебного года.

Обучающиеся базового уровня, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень подготовки 1, 2 года обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по прыжкам в воду.

На углубленный уровень (13-17 лет) подростковый возраст характеризуется быстрыми темпами развития мышечной системы. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

Темпы прироста различных физических способностей у детей среднего школьного возраста в %

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

С психологической точки зрения данный возрастной период является одним из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным

развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием. В этот период дети очень импульсивны, но, в то же время, ранимы, у них часто меняется настроение, они становятся менее покладистыми, нежелающими идти на компромисс, на всё, имеющими свою точку зрения (иногда абсурдную в понимании взрослых).

Объём и интенсивность физической нагрузки в этот период не должны быть чрезмерными, общение с подростком должно строиться на уважении, понимании, происходить в духе сотрудничества между тренером и учеником, но не нарушать рамок субординации.

В возрасте от 14 лет и старше дети также находятся в переходном периоде, с физиологической точки зрения, большие изменения продолжают происходить в головном мозге, изменяется его структура, усиливается влияние отдельных его центров, кора полушарий серьёзно увеличивается в объёме. Под влиянием этих изменений у детей отмечаются нарушения высшей нервной деятельности - нарушаются все виды внутреннего торможения, затрудняется образование условных рефлексов, закрепление и переделка динамических стереотипов. Наблюдаются расстройства сна. Примерно до 15 лет в регуляции всех нервных процессов ведущую роль играет правое полушарие (эмоции), а после 15 лет - левое (логика, анализ). Снижается повышенный уровень корковой возбудимости, и нормализуются процессы высшей нервной деятельности.

Снижение контролирующих влияний коры на поведенческие реакции приводит к внушаемости и несамостоятельности ряда подростков, которые легко перенимают вредные привычки, стараясь подражать старшим товарищам. Именно в этом возрасте чаще всего возникает тяга к табакокурению, употреблению алкоголя, приему наркотиков. Одним из важнейших средств профилактики вредных привычек являются занятия физическими упражнениями и спортом.

Гормональные и структурные перестройки переходного периода замедляют рост тела в длину, снижают темпы развития силы и выносливости.

В данный возрастной период заканчивается окостенение костей скелета, кроме позвоночника, что может привести к патологическим изменениям в случае неправильного распределения нагрузки.

Особенно заметным является «пубертатный скачок роста» — резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. У девочек он наступает в среднем около 13 лет, когда годовой прирост у них достигает 8 см, а у мальчиков - в 14 лет, составляя до 10 см в год. При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной

клетки. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений. Проявляются избыточность или дефицит массы тела. В юношеском возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников.

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 годам — взрослого уровня (44%).

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет.

Период освоения программы - 10 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на два года.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение:

–этап начальной подготовки, тренировочный этап - период базовой подготовки. (Базовый уровень сложности) – 6 лет;

–тренировочный этап – период спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства. (Углубленный уровень сложности (период базовой подготовки и период спортивной специализации)) - 4 года;

Прием на обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и определяется ежегодно приказом по Учреждению.

На этап начальной подготовки, тренировочный этап - период базовой подготовки (Базовый уровень сложности) зачисляются дети с 7 – 8 лет, желающие заниматься в отделении прыжков на батуте, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и

специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям (Приложение 1).

На последующие годы обучения на базовом уровне переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для базового уровня обучения и минимум 2 раза для углубленного уровня обучения (Приложения 3 – 13) в течение учебного года.

Обучающиеся базового уровня, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

Обучающиеся углубленного уровня сложности не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность 1 раз за уровень обучения повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных испытаний. В случае, если обучающийся не сдал повторно контрольно-переводные нормативы, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по прыжкам на батуте.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

Образовательные отношения с обучающимися могут быть прекращены досрочно в соответствии положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Формы, методы и режимы занятий

Основной **формой** тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, приводящееся в группе. В подготовку спортсменов входит: занятия прыжками на батуте, акробатикой, хореографическую подготовку, а также применение легкоатлетических упражнений и, непосредственно, прыжки в воду, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, медико-восстановительные мероприятия,

медицинский контроль, инструкторская и судейская практика, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, культурно-массовые мероприятия, участие в показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Тренировочный процесс по подготовке прыгунов в воду включает следующие **методы** спортивной тренировки: общепедагогические (словесный, наглядный) – призванные создать представление об элементе или упражнении и практический, целью которого является полное освоение двигательного действия.

Режим занятий зависит от уровня сложности и года обучения и варьируется от 4 часов в неделю на базовом уровне обучения до 14 часов в неделю на углубленном уровне обучения.

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, с высотой потолка не менее 8 метров и размерами не менее, чем 30*18 метров. В спортивном зале для проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам в воду должны находиться батуты со страховочными столами, всё необходимое страховочное оборудование: лонжа, ловушка, поролоновая яма, страховочные маты разной толщины, сухой трамплин. Также вспомогательное оборудование, такое как акробатическая дорожка, шведские стенки, гимнастические маты, тренажёры.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения (из них 3 недели занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

Планируемыми результатами освоения образовательной программы обучающимися является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по видам спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической

культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

в области «вид спорта»:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластиности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

в области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о прыжках в воду и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия по прыжкам в воду свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Базовый уровень обучения

Базовый уровень спортсмена направлен на: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья юных спортсменов, овладение основами техники прыжков в воду, акробатики, хореографии, спортивной терминологией; на разностороннюю физическую подготовку, расширение функциональных возможностей организма, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, подготовку и выполнение нормативных требований по ОФП И СФП, формирование мотивации к занятиям прыжками в воду, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки в воду.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организовывают свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (Приложение 1).

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

2.1.Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Прыжки в воду»

Н п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения						
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Общий объем часов	2 208		68	30	376	88	66	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	992												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	220		7	11	-	8,3	6,2	27	27	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	442		13	-	88	16,8	12,6	55	55	74	74	92	92
1.3.	Вид спорта-Прыжки в воду	330		8	-	54	12,4	9,3	41	41	55	55	69	69

2.	Вариативные предметные области	444												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	222	7	-	44	8,8	6,6	28	28	37	37	46	46	
2.2	Хореография и акробатика	222	7	-	44	8,8	6,6	28	28	37	37	46	46	
3.	Теоретические занятия	110	3	5	-	4,4	3,3	14	14	18	18	23	23	
4.	Практические занятия	444												
4.1	Тренировочные мероприятия	222	7	-	44	8,4	6,3	28	28	37	37	46	46	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	222	7	-	44	8,6	6,4	28	28	37	37	46	46	
5.	Самостоятельная работа	64	2	3	13	2,5	1,9	8	8	10	10	14	14	
6.	Аттестация	154												

6.1 .	Промежуточная аттестация	88	5	8	34	6,3	4,7	11	11	15	15	18	18
6.2 .	Итоговая аттестация	66	2	3	11	2,6	1,9	8	8	11	11	14	14

2.2. Календарный учебный график базового уровня обучения

Условные обозначения: СР-самостоятельная работа; СВ-соревнования выездные; С-соревнования; В-выходной; Э-промежуточная аттестация; III – итоговая аттестация; = каникулы.

2.3. Методическая часть

Теоретические основы физической культуры и спорта

В процессе подготовки прыгунов в воду важную роль играет теоретическая подготовка.

Особенное внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике обучения прыжков в воду. Важно, чтобы учащиеся знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, координационных способностей применительно к своей специализации. Умело воспитывали в себе волевые и моральные качества. Были знакомы с планированием круглогодичных и перспективных тренировок. Понимали роль спортивных соревнований. Хорошо знали правила участия в них и особенностях подготовки к ним. Умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований.

В целях защиты прав и свобод граждан, обеспечения законности, правопорядка и общественной безопасности следует проводить занятия противодействующие коррупции.

Теоретические знания, учащиеся приобретают на лекциях, беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях, используя при этом видеоматериалы и компьютерные технологии.

Темы занятий:

- история развития прыжков в воду (современное положение прыжков в воду в городе, стране, обзор текущих соревнований по прыжкам в воду всероссийского и мирового уровня)
- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила прыжков в воду, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, требования к спортивной форме на соревнованиях)
- что значит быть честным (антикоррупционное просвещение)
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- гигиенические знания, умения и навыки
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
- основы спортивного питания
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
- требования техники безопасности при занятиях прыжками в воду.

Общая физическая подготовка для базового уровня обучения

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов, и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Вид спорта - Прыжки в воду

Одной из главных задач базового уровня прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном следующих вспомогательных средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и на воде, простейших прыжков в воду. Основными навыками, которыми должны овладеть учащиеся на уровне обучения, являются:

- Приобретение навыков плавания; погружения в воду ногами и вниз головой, освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 метра.
- Приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений: положений «группировки» и «согнувшись», все возможные перекаты, кувырки вперед и назад, мосты, стойки на лопатках и на голове, перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения.
- Приобретение навыков выполнения прыжков на батуте: подскоков в положениях «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке»; приходов на сетку «в сед», на колени, на живот, на спину; простейших комбинаций. Задачи обучения основам техники прыжков в воду решаются как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

Данный уровень предусматривает освоение элементов разрядов от 3 юношеского разряда до программы 1 спортивного разряда.

Вариативные предметные области:

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению прыжков на батуте, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения,
- спортивные и подвижные игры волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания).
- упражнения спортивной гимнастики и акробатики.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении прыжкам на батуте направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Хореография и акробатика

Хореография

Исходное положение, сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть вверх. Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.

Исходное положение, сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Исходное положение сидя, натягиваем колени и носки (ноги вместе, пятки и кости больших пальцев должны быть вместе - можно натягивать и сокращать, выполнять по 10 раз. Затем, стараемся натянуть колени таким образом, чтобы пятки отрывались от пола. Затем натягиваем носки на ногах попеременно (одна нога сокращенная стопа, вторая натянутая). Спина прямая при выполнении упражнения.

Упражнения у опоры:

Исходное положение лицом к станку наклоны назад, выполняются из 1,2,6 позиций.

Releve (релеве)- подъем на полупальцы, выполняется из 1,2,6 позиций.

Port de bras (пор де бра) - перенос рук в основные позиции (1,2,3) с поворотом или наклоном корпуса.

Demi plie (деми плие) - неполное приседание «полуприсед».

Battement tendu (батман тандю) – отведение ноги вперед, назад в сторону на носок.

Battement tendu jeté (батман тандю жете) - бросок ноги на 45, 90 и больше градусов.

Grand battement jete (гран батман жэтэ)- махи ногами вперед, в сторону, назад/ Движение выполняется через батман тандю до касания носком пола,

затем нога поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и.п. (I или III позиция).

Releve (релеевян) - удержание прямой ноги в положении 45 и 90 градусов.

Упражнения на середине зала:

Portdebras (пор де бра) – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперёд, назад, в сторону.

Demiplie (деми плие) – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола осуществляется из 1, 2, 3 и 5 позиций.

Ronddejambe (Рон-де-жан) - поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Tempslie (тан лие) - отведение ноги на носок с полуприседанием из 1 позиции во все направления.

Sote (соте) - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции. Выполняется по всем позициям.

Changement de pied (шажман де пье) – прыжок с переменой ног в воздухе;

Echappe (эшаппэ) – прыжок из пятой позиции с раскрыванием ног во вторую позицию и приземлением в пятую.

Акробатика

Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекат назад и перекатам «вперед - группировка сидя. Перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положение, сидя в группировке; кувырок назад. Из упора, присев, кувырок вперед, в упор, присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения, лежа на спине (с помощью). Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом. Из упора, присев, перекат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат с различными положениями рук и из различных исходных положений. Кувырок вперед с шага. Два, три кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад из упора, присев, из седа. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклоном вперед, перекат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки. Стойка на голове,

руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Углубленный уровень обучения

Этап углубленного подготовки охватывает возраст от 13 до 17 лет (до 4 лет) и направлен на: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, повышение уровня функциональной подготовленности учащихся, закрепление установки на здоровый образ жизни, развитие лидерских качеств в сочетании с готовностью подчинить свои интересы интересам команды, создание условий для закрепления социальных норм поведения и общепринятых морально-нравственных принципов, создание условий для профессионального самоопределения учащихся, создание условий для интеллектуального развития и творческих способностей учащихся, расширения кругозора и общей эрудиции, создание условий для полноценного общения учащихся.

3.1. Учебный план по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Прыжки в воду»

Н п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		2392	69	31	418	48	48	552	552	644	644
1.	Обязательные предметные области	1320									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	238	5	7	-	5	5	55	55	64	64
1.2.	Основы профессионального самоопределения	362	11	-	72	7	7	84	84	97	97
1.3.	Общая и специальная	238	7	-	48	5	5	55	55	64	64

	физическая подготовка											
1.4.	Вид спорта-прыжки в воду	482	14	14	96	10	10	112	112	129	129	
2.	Вариативные предметные области	430										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	120	4	-	24	2	2	28	28	32	32	
2.2	Судейская подготовка	120	4	-	24	2	2	28	28	32	32	
2.3.	Хореография и акробатика	120	4	4	24	2	2	28	28	32	32	
3.	Теоретические занятия	70	2	2	-	2	2	16	16	19	19	
4.	Практические занятия	476										

4.1.	Тренировочные мероприятия	238	7	-	48	5	5	55	55	64	64
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	238	7	-	48	5	5	55	55	64	64
5.	Самостоятельная работа	70	2	2	14	1	1	16	16	19	19
6.	Аттестация	96									
6.1.	Промежуточная аттестация	48	1	1	10	1	1	11	11	13	13
6.2.	Итоговая аттестация	48	1	1	10	1	1	11	11	13	13

3.2. Календарный учебный график углубленного уровня обучения

Условные обозначения:

С-соревнования; СВ-соревнования выездные; В-выходной; Э-промежуточная аттестация; III-итоговая аттестация; = каникулы.

3.3. Методическая часть

Теоретические основы физической культуры и спорта углубленного уровня обучения

В процессе подготовки прыгунов в воду важную роль играет теоретическая подготовка.

Особенное внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике обучения прыжков в воду. Важно, чтобы учащиеся знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, координационных способностей применительно к своей специализации. Умело воспитывали в себе волевые и моральные качества. Были знакомы с планированием круглогодичных и перспективных тренировок. Понимали роль спортивных соревнований. Хорошо знали правила участия в них и особенностях подготовки к ним. Умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований.

В целях защиты прав и свобод граждан, обеспечения законности, правопорядка и общественной безопасности следует проводить занятия противодействующие коррупции.

Теоретические знания, учащиеся приобретают на лекциях, беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях, используя при этом видеоматериалы и компьютерные технологии.

Темы занятий:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена. Сохранение здоровья спортсмена;
- основы техники выполнения прыжков, понятие о спортивной технике, значение техники исполнения для успешного выполнения прыжков, выступления на соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов, анализ и разбор изучаемых элементов прыжков.
- терминология прыжков в воду, спортивная номенклатура, кодирование прыжков в воду из разных классов;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по прыжкам в воду, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам в воду, требования к соревновательной форме, права и обязанности спортсмена);
- что нужно знать о коррупции. Коррупция в нашей жизни.
- оборудование места соревнований: требования к инвентарю, уход за инвентарем и оборудованием, мелкий ремонт;
- способы повышения функциональных возможностей организма спортсмена;
- методы совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- условия достижения стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Основы профессионального самоопределения

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультиликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагались домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

Общая и специальная физическая подготовка углубленного уровня обучения

Процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Вид спорта - Прыжки в воду

Подготовка в группах углубленной уровня характеризуется высокими объёмами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности. Работа в группах углубленной подготовки направлена на совершенствование сложных прыжков, что связано с большой психической напряженностью подготовки спортсменов и вызывает необходимость частых переключений на средства СФП и использование восстановительных мероприятий. А так же важным разделом подготовки юных спортсменов является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Вариативные предметные области:

Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению прыжков в воду, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения,
- спортивные и подвижные игры волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания).
- упражнения спортивной гимнастики и акробатики.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении прыжкам в воду направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Хореография и акробатика

Хореография

Упражнения у опоры:

Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

Plie (приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям: развернуть колени врозь над носками стоп, держать спину прямо.

Demi-plie - полуприседание. **Grandplie** – полное приседание.

Battementtendu - исходное положение стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции, медленно отводить одну стопу в сторону, до того как пятка поднимется над полом, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу). Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку, вернуть ногу в исходное положение. То же самое выполнить из 3-ей позиции.

Battements Fondus - исходное положение - 3-я позиция. Слегка расслабить опорную ногу, одновременно поднимая другую ногу над полом. В самой низкой точке **fondu** (подобно половине **demi-plie**, без отрыва пятки) передняя стопа достигнет положения впереди голеностопного сустава. Вернуться в исходное положение. Натянуть ноги. Упражнение выполняется в трех направлениях: вперед, в сторону и назад.

Grands Battements - мах ногой выше 90 градусов. Выполняется в трех направлениях: вперед, в сторону, назад. При выполнении упражнения держать спину неподвижно, ноги - натянутыми.

Releve Passe с двух стоп на одну. Исходное положение III-я позиция. Встать на полупальцы, сгибая свободную ногу, поднимаем ее так, чтобы колено смотрело в сторону, носок скользит по опорной ноге до уровня ниже колена. Тоже, но из положения **demi-plie** (полуприседание).

Releveant - удержание ноги в равновесии на уровне 90° и выше. Выполняется в трех направлениях.

Упражнения на середине зала:

пор де бра – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперёд, назад, в сторону.

Ronddejambarterre - поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Tempslie - отведение ноги на носок с полуприседанием из I позиции во все направления.

Вращения:

на одной ноге, другая в положении passe: на правую и левую ногу, в разные стороны, на месте и в продвижении; на двух ногах, на месте и в продвижении, в одну и другую стороны.

Прыжки:

Исходное положение ног и рук в III-ей позиции. Опуститься в demi-*plie*, затем подпрыгнуть вверх (руки в I-ой позиции), вернуться в demi-*plie*; тоже, но с поворотом на 90,180,360,720 градусов; тоже, но со сменой ног; шаг и прыжок с поворотом тела, согнув одну ногу в прыжковое положение.

Sote - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции, с поворотами на 90 и 180 градусов. Выполняется по всем позициям.

Sissionneouter (сиссон фуэтэ) прыжок с одной ноги на другую с поворотом 180 градусов. ИП –V я позиция ног, шаг правой вперед, взмах левой вперед, толчком взмах левой вперед кверху, с поворотом на 180 взмах левой назад кверху, полуприсед на левой правую назад, выпрямляя левую, правую приставить к левой в ИП.

Drandjete (ганд жете) –прыжок из V позиции с одной ноги на одну ногу в шпагат. ИП-V позиция ног, шагом и толчком левой вперед, взмахом правой вперед кверху прыжок вперед вверх, взмах левой назад, приземляясь на правую в полуприсед, левую назад.

Акробатика

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (салто вперед и назад, рондат - салто назад, переворот - салто вперед, рондат - фляк салто и др.) и разучаются более сложные акробатические упражнения (рондат - 2 салто назад, рондат - фляк - 2 салто назад, переворот - 2 салто вперед и др.). Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру. Выполнение акробатических комбинаций, исполнение упражнений с большей скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки.

Для освоения и совершенствования элементов техники прыжков в воду используют имитацию всех прыжков, входящих в программный материал средствами батута и «сухого трамплина».

Упражнения на батуте. Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

Хореографические упражнения выполняются под музыку и воспитывают у занимающихся чувство ритма, пластиность, изящество, легкость, красоту движений и правильную осанку.

Упражнения на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега-наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I-V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенno целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют спортсмена выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны. Ценность использования «сухого» трамплина на этапе углубленной подготовки возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Судейская практика

На углубленном уровне обучение необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучать правила соревнований по прыжкам в воду, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по прыжкам в воду должно проходить последовательно от раздела к разделу.

4.Психологическая подготовка

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуются в подготовительной части урока проводить упражнения развития сенсомоторики и мобилизации психики спортсменов к предстоящей работе.

В основной части тренировочного занятия совершенствуются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю. В заключительной части применяются упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению, например, умению, произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуальной.

Восстановительные мероприятия

На углубленном уровне в связи со значительным ростом объёмов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжёлых тренировочных нагрузок. Современный углубленный уровень спортивной подготовки предусматривает проведение нескольких тренировок в день, при этом значительно увеличиваются физические и психоэмоциональные нагрузки. Такие перегрузки организма могут привести к патологическим изменениям опорно-двигательного аппарата, к существенным морфофункциональным изменениям, патологическим и предпатологическим состояниям всего организма спортсмена. Поэтому отдых и специальные мероприятия, направленные на восстановления организма спортсменов, являются обязательным условием роста спортивных результатов. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов. Известно, что во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации. Процессы адаптации направлены на приспособление организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, а восстановление обеспечивает возможность продолжения работы. Чем быстрее протекают процессы восстановления, тем выше можно увеличивать нагрузку и частоту тренировочных занятий. В связи с этим необходимо проведение специальных мероприятий, направленных на скорейшее восстановление организма. При планировании восстановительных мероприятий рекомендуется, при двух и более тренировках в день, после первого тренировочного занятия применять

факторы местного воздействия (частный массаж, электростимуляцию и т.п.), а после второго – факторы общего действия: ванны, гидромассаж, общий массаж, сауну и др. Следует ежедневно менять процедуры для того, чтобы не возникло привыкания к ним.

5. Воспитательная и профориентационная работа

Основными воспитательными задачами являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировке должны контролироваться тренером. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с трудолюбием. Необходимо развивать в учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива.

Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувство зависти или несправедливости. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований.

Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах. Проявление слабоволия, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсмен систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер ученикам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких

моральных качеств, как, коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм, толерантность и интернационализм. Для решения задач сплоченности коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например, уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т.д. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы, например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения Убеждение должно быть доказательным, для чего надо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

6. Система контроля и зачетные требования

Основными формами контроля являются: промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, медицинский контроль. С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной(после каждого года, этапа обучения)и итоговой (после освоения Программы)аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий год, этап подготовки тесты (нормативы). Срок проведения - май текущего учебного года. При успешном прохождении аттестации обучающийся переводится на следующий, год, этап обучения. На следующий год, этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы (регламент проведения тестирования – приложение 1-11).

7. Требования техники безопасности

Обязанности тренера-преподавателя:

1. На всем протяжении всех тренировочных занятий, соревновательных упражнений тренер обязан находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по технике безопасности.

2. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений.

4. Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся.

5. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устраниТЬ ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

6. Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

7. Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

8. В случае травмы, произошедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Обязанности лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку:

1. Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов) (тренера(ов)-преподавателя(ей), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.

3. Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

4. Входить на снаряды только в чистой спортивной форме.

5. Перед тренировочной работой проверять надежность крепленая и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае не исправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру (тренеру-преподавателю), не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

6. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

7. Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

8. Участие в соревнованиях

Образовательная организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России и федерации Свердловской области по прыжкам в воду.

9. Перечень информационного обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
2. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др., Под ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: Издательский центр «Академия»;
3. Книга тренера. Вайцеховский С.М. - М.: Физкультура и спорт, 2001; Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З. ФиС.2001
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Официальные правила соревнований по прыжкам в воду;
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этапам программ»;
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программа в области физической культуры»;
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Прыжки в воду. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры.
10. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006г;
11. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденного Приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 695.
12. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ;
14. www.rosdive.ru – сайт Всероссийской федерации прыжков в воду;
15. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
16. www.rusada.ru – сайт РУСАДА;
17. www.sportvisor.ru – Информационный портал о детско-юношеском спорте «SportVisor»;

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Индивидуальный план самостоятельной работы

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы/неделя)	Планируемый результат
Группа _____			
Год обучения			
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта		Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
	Тема:		
	Тема		
1.2.	Общая физическая подготовка		Поддержание физической формы обучающегося
	-		
	-		
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		Развитие дополнительных навыков, способствующих физическому развитию обучающихся
	-		
	-		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Оценка освоения теоретической подготовки на базовом уровне сложности

Тема	Форма	Результат
История развития спорта	тест	зачет
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	тест	зачет
Знания и навыки гигиены	тест	зачет
Основы здорового образа жизни	тест	зачет
Основы здорового питания	тест	зачет
Требования к технике безопасности к выбранным видам спорта	тест	зачет

ОПРОСНИК 1 Прыжки в воду
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)
Для обучающихся групп Базового уровня подготовки
по прыжкам в воду.
(правильный ответ просим подчеркнуть)

Имя, фамилия

Возраст

Сколько лет занимаешься этим видом спорта

ЗАДАНИЕ: Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов.

Выберите правильный вариант ответа и подчеркните его.

1. Что такое соревнования и как они проходят?

- а) Развлекательное представление спортсменов.
- б) Состязание спортсменов.
- в) Конкурс: быстрее, выше, сильнее.

2. Нужны ли в спорте правила и для чего?

- а) Не нужны.
- б) Нужны для того, чтобы знать очередность выполнения упражнения.

в) Нужны. Правила определяют порядок соревнований и позволяют выявить победителя.

3. Для чего нужен судья?

- а) Чтобы следить за порядком в бассейне и на трибунах.
- б) Для оценки качества и правильности выполненного упражнения.
- в) Так уже принято. Для красоты.

4. Какой должна быть форма для прыжков в воду?

- а) Шорты, майка и кроссовки.
- б) Спортивный костюм.
- в) Купальник или плавки.

5. Допустимо ли на тренировке и соревнованиях ношение украшений, браслетов, цепочек, часов и т.д.? Почему?

- а) Допустимо и даже украшает спортсмена, добавляет уверенности.
- б) Ношение украшений, цепочек, часов, браслетов не допустимо, это может травмировать.
- в) Каждый спортсмен выбирает сам.

6. Можно ли начинать тренировку на спортивных снарядах без разминки и в отсутствие тренера?

- а) Можно, если ты пришел раньше на занятия.
- б) Начинать тренировку на спортивных снарядах и в отсутствие тренера недопустимо.
- в) Это каждый решает сам.

7. Нужно ли соблюдать правила гигиены и здорового образа жизни?

- а) Нужно.
- б) Не нужно.
- в) Не обязательно.

8. Прыжки в воду включены в программу Олимпийских игр?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Не знаю.

9. С каких снарядов выступают прыгуны в воду?

- а) С тумбочки.
- б) С бортика.
- в) С трамплина и вышки.

10. Является ли физкультура частью общей культуры человека?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Не знаю.

11. Какие правила личной гигиены и здорового образа жизни обязательны для Вас всегда?

- а) Смотреть телевизор и сидеть за компьютером до самого позднего времени.
- б) Вовремя ложиться спать, мыть ноги, чистить зубы, делать зарядку, мыть руки перед едой, соблюдать режим дня, регулярно мыться, соблюдать порядок и чистоту и т.д.
- в) Ходить не опрятным, есть и пить из грязной посуды, не чистить зубы, мыть руки не обязательно.

12. Отличается ли питание спортсмена от питания обычных людей?

Если «да», то почему?

- а) Питание спортсменов не отличается от питания обычных людей.
- б) Отличается. Активные занятия спортом отличаются большой нагрузкой и требуют разнообразного и качественного питания.
- в) Не знаю.

13. Как допинг влияет на здоровье спортсмена?

- а) Допинг не влияет на здоровье спортсмена.
- б) Употребление допинга вредно.
- в) Не знаю.

ОПРОСНИК 2 - ТЕСТИРОВАНИЕ
Обучающихся групп Базового уровня подготовки
по прыжкам в воду.

(ответ просим писать/печатать после вопроса, либо писать на отдельном листе при невозможности работы на компьютере.)

Имя,
Фамилия_____

1. Что такое соревнования и как они проходят? Зачем нужны правила соревнований?

Ответ:

2. Обязательно ли соблюдать правила соревнований и для чего?

Ответ:

3. Сколько классов прыжков существует в прыжках воду, и отличается ли количество прыжков у мужчин и женщин?

Ответ:

4. Какие виды спорта входят в подготовку прыгуна в воду?

Ответ:

5. Какие снаряды есть в прыжках в воду? И какие дисциплины входят в программу Олимпийских Игр?

Ответ:

6. Какой должна быть спортивная форма для прыжков воду?

Ответ:

7. Можно ли носить на тренировках и соревнованиях украшения, часы и т.п.?

Ответ:

8. Что такое здоровье и здоровый образ жизни? Нужно ли соблюдать правила гигиены и здорового образа жизни?

Ответ:

9. Какие правила начала тренировки вы знаете? Какой должна быть гигиена спортсмена?

Ответ:

10. Отличается ли питание спортсмена от питания обычных людей? Если да, то почему?

Ответ:

11. Знаете ли вы что такое допинг? И почему он запрещён?

Ответ:

12. Существуют ли ограничения по возрасту в различных соревнованиях? Какие дисциплины не входят в программу Олимпийских Игр?

Ответ:

13. Для чего нужен судья, и сколько судей могут быть задействованы в судействе на соревнованиях по прыжкам в воду?

Ответ:

14. Может ли тренер оказывать помощь во время исполнения прыжка? Если да, то какую, если нет, то наказывается ли она?

Ответ:

15. Что должен сделать прыгун в воду, если он не рассышал номер прыжка или считает, что прыжок объявлен не правильно?

Ответ

16. Каких Советских и Российских выдающихся прыгунов в воду вы знаете?

Ответ:

Оценка освоения теоретической подготовки на углубленном уровне сложности

Тема	Форма	Результат
История развития спорта	тест	зачет
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	тест	зачет
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	тест	зачет
Основы по видам спорта и правила судейства	тест	зачет
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	тест	зачет
Требования к технике безопасности к выбранным видам спорта	тест	зачет

ОПРОСНИК 1 Прыжки в воду
Для обучающихся углублённого уровня подготовки
и групп спортивного совершенствования

по прыжкам в воду.

(ответ просим написать после вопроса)

Имя, фамилия

Возраст

Сколько лет занимаешься этим видом спорта

1. Что такое соревнования и как они проходят?

2. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?

3. Что оценивается судьями в таком виде спорта, как прыжки в воду?

4. Допустимо ли на тренировке и соревнованиях ношение украшений, браслетов, цепочек, часов и т.д.? Почему?

5. Можно ли начинать тренировку на спортивных снарядах без разминки и в отсутствие тренера?

6. Основные гигиенические требования в спорте? (чистота тела, одежды, обуви)

7. Какие правила личной гигиены обязательны для вас всегда?
Перечислите.
(Санитария: умения и навыки.)

8. Какие средства восстановления после тяжелых тренировочных нагрузок Вы знаете?

9. Что такое ЗДОРОВЬЕ? Какие Вы знаете его составляющие?

10. Почему важны основные составляющие здорового образа жизни? (режим дня, правильное питание, закаливание, восстановление)

11. Что такое «закаливание» и для чего необходимо закаливание организма?

12. Отличается ли питание спортсмена от питания обычных людей? Если «да», то почему?

13. Как и когда зародился такой вид спорта как прыжки в воду?

14. Включены ли прыжки в воду в Олимпийскую программу? В каком году?

15. Все виды спорта принято делить на 6 групп (Циклические виды спорта, скоростно-силовые, сложнокоординационные, единоборства, спортивные игры, многоборья). К какому из этих видов относятся прыжки в воду?

16. Какие снаряды используется в таком виде спорта, как прыжки в воду?

17. Как классифицируются прыжки со снарядов?

18. Какие дисциплины по прыжкам в воду включены в Олимпийскую программу? Назовите.

19. В каком году в России состоялись первые соревнования по прыжкам в воду?

20. На начало 2015 года прыжки в воду развиваются в 16 регионах Российской Федерации, в 21 спортивной школе/отделении по прыжкам в воду. Какие из них вы знаете? Назовите.

21. С какого года работает Объединение « Дворец Молодежи» с плавательным бассейном, пригодным для прыжков в воду?

22. Как допинг влияет на здоровье спортсмена?

ОПРОСНИК 2 - ТЕСТИРОВАНИЕ

Обучающихся групп углубленного уровня подготовки по прыжкам в воду.

(ответ просим писать/печатать после вопроса, либо писать на отдельном листе при невозможности работы на компьютере.)

Имя,

Фамилия_____

1. Что такое соревнования и как они проходят?

Ответ:

2. Где и когда зародился вид спорта прыжки в воду? Когда прыжки в воду были включены в программу Олимпийских Игр, и какие виды современных прыжков включены в Олимпийские Игры?

Ответ:

3. В каком году состоялись первые соревнования по прыжкам в воду в России. В скольких регионах сегодня культивируются прыжки в воду?

Ответ:

- 4. Когда начали развиваться прыжки в воду в Свердловской области и в частности во Дворце молодёжи? Самые известные прыгуны в воду Свердловской области?**

Ответ:

- 5. Основные составляющие здорового образа жизни? Каким должно быть питание спортсмена?**

Ответ:

- 6. Какие восстановительные мероприятия для спортсменов существуют? Как должен питаться спортсмен в период соревнований?**

Ответ:

- 7. Что такое допинг и как он влияет на здоровье спортсмена?**

Ответ:

- 8. Должен ли несовершеннолетний спортсмен безоговорочно подчиняться допинг-комиссару? Какие санкции могут последовать за применение допинга?**

Ответ:

- 9. Этические и спортивные нормы поведения, что запрещено в спорте?**

Ответ:

- 10. Сколько классов прыжков существует, и все ли классы прыжков должны присутствовать в программе спортсмена?**

Ответ:

- 11. Сколько судей могут судить индивидуальные соревнования, синхронные прыжки?**

Ответ:

- 12. Правила заполнения и подачи соревновательных протоколов? Какие санкции существуют за нарушения подачи протоколов? Кто несёт ответственность за правильность заполнения протоколов?**

Ответ:

- 13. Для чего нужен рефери соревнований и каковы его функции?**

Ответ:

- 14. Может ли тренер оказывать помощь во время исполнения прыжка на соревнованиях? Если да, то какую, если нет, то наказывается ли она?**

Ответ:

15. Если спортсмен выполнил прыжок другого номера от объявленного, что за этим последует?

Ответ:

16. Спортсмен выполняет прыжок согласно: (нужно подчеркнуть)

- объявлению судьи информатора;
- объявлению на табло;
- записи в протоколе;
- подсказке тренера?

17. Правильно ли записан прыжок пол оборота назад с полвинтом 5221A?

Ответ:

18 . Расшифруйте номер прыжка 109С, 5233,5154С.

Ответ:

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень обучения

Баллы	Содержание	Примечание
1. Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Фиксация 5 сек.		
5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.	
3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.	
2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.	
1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.	
2. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.		
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	
3. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.	
4. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.	
5. Поперечный шпагат. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.	Оценка с интервалом

4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .	0,5 баллов
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, , расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.	

6. Складка стоя.

Фиксация – 10 сек.

5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	

7. Прыжок в длину с места (см)

Длину прыжка см разделить на 100 = кол-во баллов (например, 115 см = 1,15 балла)

8. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» 90 градусов.	Балл	5	4	3
	Кол-во	10	5-9	3-5

Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног.

9. Напрыгивание на возвышенность 30 см (кол-во раз)

5	4	3	2	1
35-40	30-25	24-20	19-15	14-10

10. Подтягивание в висе на перекладине (раз), мальчики

Сколько сможет. 1 раз = 1 балл

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз), девочки

5	4	3	2	1
30	25-29	24-20	19-15	14-10

Оценка антропометрических данных

7 лет				8 лет			
мальчики		девочки		мальчики		девочки	
Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
Менее 123	Менее 24	Менее 123	Менее 24	Менее 125-126	Менее 24	Менее 124-125	Менее 24

При росте испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории, сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий сантиметр роста (например: при росте 124 см, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 125 см - минус 2 балла, 126 см - минус 3 балла и т.д.).

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 26 кг -минус 2 балла, 27 кг - минус 3 балла и т.д.).

При росте и весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается и за рост и за вес на один за каждый превышающий сантиметр роста и на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при росте 129 см и весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 2 балла)

Рост	балл
124	- 1
125	- 2
126	- 3
127	- 4
128	- 5
129	- 6
130	- 7
Так далее	Так далее

Вес	балл
25	- 1
26	- 2
27	- 3
28	- 4
29	- 5
30	- 6
31	- 7
Так далее	Так далее

Проходной балл - 46

Результаты тестирования объявляются не позднее трех рабочих дней после проведения отбора. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием оценок, полученных каждым поступающим на сайте ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

При наборе равного количества баллов приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по антропометрическим данным, далее по упражнениям: складка стоя.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 1 года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 2-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки			
			Балл	3	4	5	3	4	
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» 90 градусов		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (раз)	8-9	10-14	15 и более	8-9	10-14	
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (раз)	3-4	5-7	8 и более	3-4	5-7	
3	Прыжок в длину с места		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (см)	115-119	120-124	125 и более	105-109	110-114	
4	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)		Балл	Юноши, Девушки					
			5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
			4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
			3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
			2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
			1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					
5	Челночный бег 3 x 10 м		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (сек)	10,9-11,0	10,6-10,8	10,5 и менее	10,9-11,0	10,6-10,8	
6	Напрыгивание на возвышенность 40 см за 30 сек. (кол-во раз)		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (раз)	24-20	25-30	30-35	24-20	25-30	
балл	7. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.								
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».								
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.								
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.								
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.								
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.								
	8. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.								

Оценка с
интервалом 0,5
баллов

5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».		Оценка с интервалом 0,5 баллов	
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.			
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.			
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.			
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.			
	<p style="text-align: center;">9. Поперечный шпагат. Фиксация – 5 сек.</p>			
5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.		Оценка с интервалом 0,5 баллов	
4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .			
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, , расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см			
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу			
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.			
	<p style="text-align: center;">10. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.</p>			
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.		Оценка с интервалом 0,5 баллов	
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.			
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.			
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.			
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.			
	<p style="text-align: center;">11. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.</p>			
5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.		Оценка с интервалом 0,5 баллов	
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.			
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.			
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.			
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.			
1 1	Tехническое мастерство	Выполнение обязательной программы 3 юн.разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований.		

Проходной балл – 46.

Балл за техническое мастерство входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 2 года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 3-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки			
			Балл	3	4	5	3	4	
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (раз)	11-12	13-17	18 и более	11-12	13-17	
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (раз)	8-9	10-11	12	8-9	10-11	
3	Прыжок в длину с места		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (см)	120-124	125-129	130	110-114	115-119	
4	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)		Балл	Юноши, Девушки					
			5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
			4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
			3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
			2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
			1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					
5	Челночный бег 3 x 10 м		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (сек)	10,1-10,5	9,6-10,0	9,5 и менее	10,1-10,5	9,6-10,0	
6	Напрыгивание на возвышенность 40 см (кол-во раз) за 30 сек.		Балл	3	4	5	3	4	
			Кол-во (раз)	24-20	25-30	30-35	24-20	25-30	
балл	7. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.								
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».								
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.								
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.								
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.								
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.								
	8. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.								

Оценка с
интервалом 0,5
баллов

5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.	

9. Поперечный шпагат. Фиксация – 5 сек.

5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .	
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, , расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.	

10. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.

5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	

11. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.

5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	
12	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 2 юн.разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований.

Проходной балл – 46

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Контрольно-переводные нормативы групп базового уровня 3 года обучения для перевода и зачисления на базовый 4-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
			Балл	3	4	5	3	4
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	11-12	13-14	15 и более	6-7	8-9	10 и более
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	10	12	14	10	12	14
3	Прыжок в длину с места	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (см)	140-149	150-159	160	120-129	130-149	150
4	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)	Балл	Юноши, Девушки					
		5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					
5	Челночный бег 3 x 10 м	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (сек)	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0
6	Напрыгивание на возвышенность 40 см (кол-во раз) за 30 сек.	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	24-20	25-30	30-35	24-20	25-30	30-35
балл	7. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.							
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».							
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.							
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.							
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.							
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.							

Оценка с интервалом 0,5 баллов

8. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.	
9. Поперечный шпагат. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .	
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, , расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.	
10. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.		
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	
11. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.		
5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	
11	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 1 юн.разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований.

Проходной балл –46

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 4-го года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 5-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
			Балл	3	4	5	3	4
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	11-12	13-14	15 и более	6-7	8-9	10 и более
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	6-7	8-9	10	5	6-7	8
3	Напрыгивание на возвышенность высотой 40 см за 30 сек	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	25-29	30-34	35-40	25-29	30-34	35-40
4	Прыжок в длину с места	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (см)	140-149	150-159	160	120-129	130-149	150
5	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)	Балл	Юноши, Девушки					
		5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					
6	Челночный бег 3 x 10 м	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (сек)	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0
Балл	7. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.							
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».							
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.							
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.							
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.							
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.							

Оценка с интервалом 0,5 баллов

	8. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.	
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немногого согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.	
9. Поперечный шпагат. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .	
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, , расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.	
10. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.		
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	
11. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.		
5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	

12	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 3 разряда. Балл в соответствии с протоколом соревнований.	
----	------------------------	---	--

Проходной балл – 50

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 5 года обучения для перевода и зачисления на базовый уровень 6-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки					
			Балл	3	4	5	3	4	5		
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»		Балл	3	4	5	3	4	5		
			Кол-во (раз)	12-14	15-18	20 и более	8-9	10-14	15 и более		
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)		Балл	3	4	5	3	4	5		
			Кол-во (раз)	10-11	12-14	15	6-7	8-9	10		
3	Напрыгивание на возвышенность высотой 40 см за 30 сек		Балл	3	4	5	3	4	5		
			Кол-во (раз)	15-17	18-19	35-40	15-17	18-19	20		
4	Прыжок в длину с места		Балл	3	4	5	3	4	5		
			Кол-во (см)	140-149	150-159	160	120-129	130-149	150		
5	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)		Балл	Юноши, Девушки							
			5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.							
			4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.							
			3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.							
			2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.							
			1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.							
6	Челночный бег 3 x 10 м		Балл	3	4	5	3	4	5		
			Кол-во (сек)	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0		
балл	7. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.								Оценка с интервалом 0,5 баллов		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».										
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.										
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.										
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.										
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.										
8. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.									Оценка с		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».										
									и		

4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.	

9. Поперечный шпагат.

Фиксация – 5 сек.

5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.	
4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .	
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, , расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.	

10. Складка сидя ноги врозь.

Фиксация 5 сек.

5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	

11 Складка стоя.

Фиксация – 10 сек.

5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	
12	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 2 разряда. Балл в соответствии с протоколом соревнований.

Проходной балл – 50.

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла

Оценка с интервалом 0,5 баллов

Оценка с интервалом 0,5 баллов

Оценка с интервалом 0,5 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Итоговые контрольно–переводные нормативы групп базового уровня 6 года обучения для перевода и зачисления на углубленный уровень 1-го года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки			
			Балл	3	4	5	3	4	
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Балл	3	4	5	3	4	5	
		Кол-во (раз)	12-14	15-18	20 и более	8-9	10-14	15 и более	
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)	Балл	3	4	5	3	4	5	
		Кол-во (раз)	10-11	12-14	15	6-7	8-9	10	
3	Напрыгивание на возвышенность высотой 40 см за 30 сек	Балл	3	4	5	3	4	5	
		Кол-во (раз)	15-17	18-19	20	15-17	18-19	20	
4	Прыжок в длину с места	Балл	3	4	5	3	4	5	
		Кол-во (см)	140-149	150-159	160	120-129	130-149	150	
5	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)	Балл	Юноши, Девушки						
		5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.						
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.						
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.						
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.						
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.						
6	Челночный бег 3 x 10 м	Балл	3	4	5	3	4	5	
		Кол-во (сек)	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0	9,6-10,0	9,1-9,5	9,0	
7. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.									
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.							Оценка с интервалом 0,5 баллов	
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.								
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.								
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.								
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.								

8. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.		
5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 1 разряда, разряда КМС Балл в соответствии спротоколом соревнований

Проходной балл – 40

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Контрольно-переводные нормативы групп углубленного уровня 1 года обучения для перевода и зачисления на углубленного уровня 2 года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки				
			Балл	3	4	5	3	4		
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (раз)	12-14	15-18	20 и более	8-9	10-14		
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (раз)	10-11	12-14	15	6-7	8-9		
3	Напрыгивание на возвышенность высотой 40 см за 30 сек		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (раз)	15-17	18-19	20	15-17	18-19		
4	Прыжок в длину с места		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (см)	140-149	150-159	160	120-129	130-149		
5	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)		Балл	Юноши, Девушки						
			5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.						
			4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.						
			3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.						
			2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.						
			1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.						
6	Челночный бег 3 x 10 м		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (сек)	10,1-10,3	9,4-10,0	9,3 и менее	10,3-10,5	10,0-10,2		
7. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.										
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.							Оценка с интервалом 0,5 баллов		
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.									
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.									
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.									
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.									

8. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.		
5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, коленипрямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы КМС Балл в соответствии с бланком протокола соревнований.

Проходной балл – 40

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Контрольно–переводные нормативы углубленного уровня 2 года обучения для перевода и зачисления на углубленный уровень 3 года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки				
			Балл	3	4	5	3	4		
1	Челночный бег 5 x 10 сек		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (сек)	11,1-12,0	10,1-11,0	10,0	12,6-13,5	11,6-12,5		
2	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (раз)	8	9	10	8	9		
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (раз)	15-16	17-19	20	6-7	8-9		
4	Подтягивание в висе на перекладине		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (раз)	5	6	7	1	2		
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 сек (раз)		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-восек	50-54	55-59	60	50-54	55-59		
6	Прыжок в длину с места		Балл	3	4	5	3	4		
			Кол-во (см)	160-169	170-179	180	140-149	150-159		
7. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.										
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.							Оценка с интервалом 0,5 баллов		
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.									
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.									
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.									
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.									
8. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.										
5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.							Оценка с интервалом		
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.									

3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.			
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.			
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.			
9.	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы КМС Балл в соответствии с протоколом соревнований		

Проходной балл – 40

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Контрольно-переводные нормативы углубленного уровня 3 года обучения для перевода и зачисления на углубленный уровень 4 года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
			Балл	3	4	5	3	4
1	Челночный бег 5 x 10 (сек)		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (сек)	11,1-12,0	10,1-11,0	10,0	12,6-13,5	11,6-12,5
2	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (раз)	8	9	10	8	9
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (раз)	15-16	17-19	20	6-7	8-9
4	Подтягивание в висе на перекладине		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (раз)	5	6	7	1	2
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 сек. (раз)		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (раз)	50-54	55-59	60	50-54	55-59
6	Прыжок в длину с места		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (см)	160-169	170-179	180	140-149	150-159

7. «Складка» сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.

5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	

8. «Складка» стоя. Фиксация – 10 сек.
(Оценка с интервалом 0,5 баллов)

5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	иин ерв ало м
---	---	------------------------

4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	
9	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы КМС, МС Балл в соответствии с протоколом соревнований .

Проходной балл –40

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Итоговые контрольно–переводные нормативы углубленного уровня 4 года обучения

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
			Балл	3	4	5	3	4
1	Челночный бег 5 x 10 (сек)		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (сек)	11,1-12,0	10,1-11,0	10,0	12,6-13,5	11,6-12,5
2	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (раз)	8	9	10	8	9
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (раз)	15-16	17-19	20	6-7	8-9
4	Подтягивание в висе на перекладине		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (раз)	5	6	7	1	2
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 раз		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (сек)	50-54	55-59	60	50-54	55-59
6	Прыжок в длину с места		Балл	3	4	5	3	4
			Кол-во (см)	160-169	170-179	180	140-149	150-159

7. «Складка» сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.

5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	

8. «Складка» стоя. Фиксация – 10 сек.

(Оценка с интервалом 0,5 баллов)

5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	

(Оценка с интервалом 0,5 баллов)

2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.		
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.		
9.	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы КМС, МС Балл в соответствии с бланком протокола соревнований	

Проходной балл – 40

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

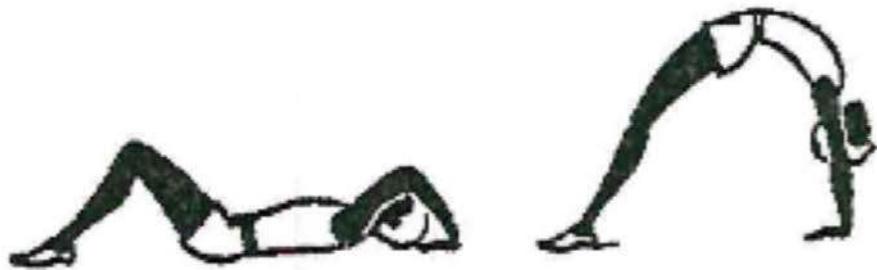
1. Упражнение «мост» из положения лёжа на спине

Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост».

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является не правильным. Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч.

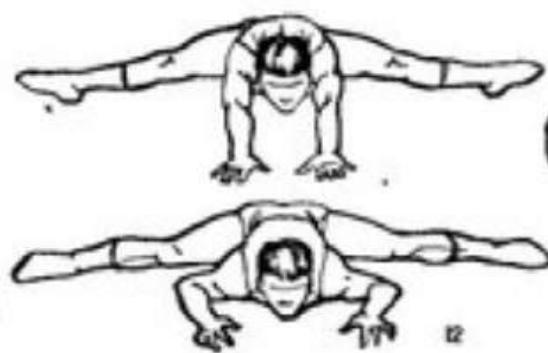
Фиксация положения 5 сек.



Чем больше выпрямлены колени и локти, тем выше балл.

2. Складка сидя ноги врозь

И.п. - сидя на полу, ноги врозь. Наклон вперед, руками вперед, грудью лечь на пол, колени выпрямлены, носки оттянуты. Задержаться в этом положении на 5 секунд.



3. «Шпагат» на правую ногу

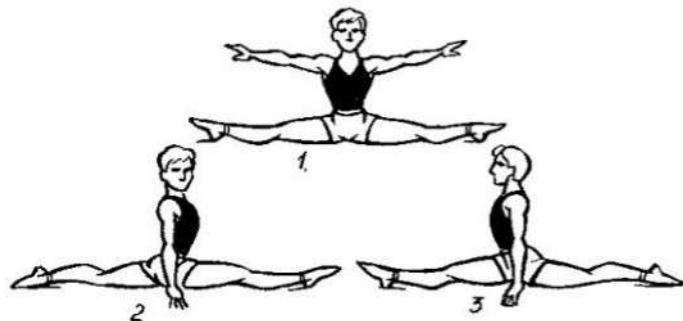
И.п. сед на полу, упор ладонями на полу. Правая нога вперед, левую назад. Носки натянуты. Расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Удержание завершающей позы – продольный шпагат, спину держать прямо, руки в стороны – 5 сек.

4. «Шпагат» на левую ногу

И.п. сед на полу, упор ладонями на полу. Левая нога вперед, правую назад. Носки натянуты. Расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Удержание завершающей позы – продольный шпагат, спину держать прямо, руки в стороны – 5 сек.

5. Поперечный «шпагат»

И.п. – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на пол перед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо. Руки в стороны. Удержание – 5 сек.



7. Складка стоя

Наклон вперёд из положения стоя, удержания касания ног грудью:
И.п. – о.с. стопы вместе. Наклон вперед, не сгибая колени до касания грудью колен (обхватить ноги руками). Фиксация положения 10 секунд.



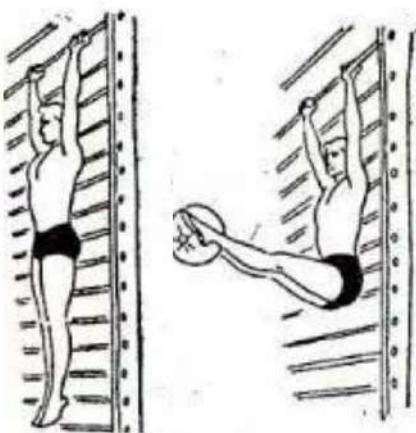
8. Прыжок в длину с места

И.п. - о.с., ноги на ширине стопы. Согнуть ноги, отвести руки назад, взмахом рук вперед-вверх выполнить толчок двумя ногами, приземлиться на две ноги, согнутые в коленном суставе, руки вытянуты вперед.

9. Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине

И.п. - вис на гимнастической перекладине, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов или до уровня хвата.

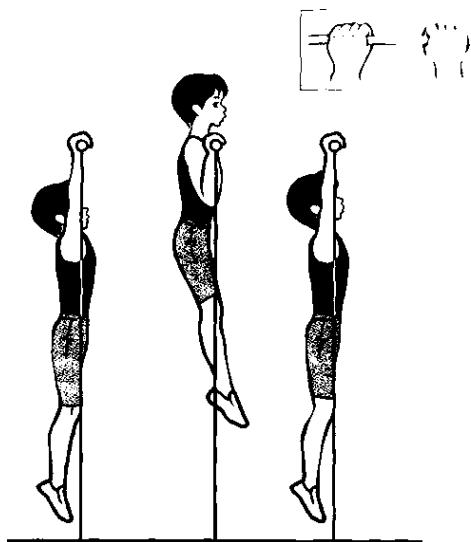
Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).



10.

- подтягивание в висе на перекладине (раз), мальчики

И.п. вис на перекладине, руки на ширине плеч хватом снизу, ладони обращены к себе или хватом сверху. Сгибая руки, выполнять подтягивания так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Выполнить до уровня подбородок выше перекладины.



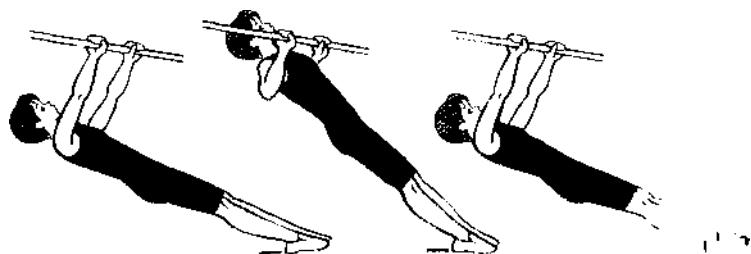
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз), девочки

И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору.

Для того чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, поставить подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Ноги упираются в опору. После этого руки выпрямить и занять исходное положение.

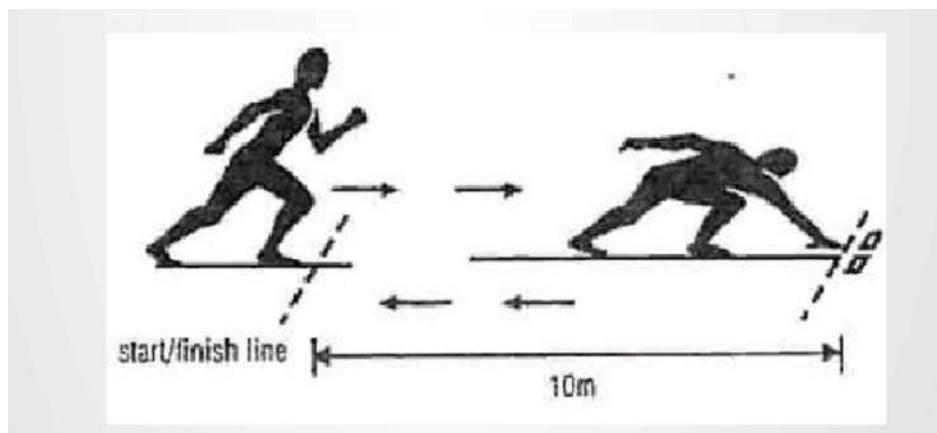
Из исходного положение подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, возвратиться в исходное положение, зафиксировав его 1 секунду и продолжать далее.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.



5. Челночный бег

Челночный бег предполагает преодоление дистанции в 10 метров 3 (5) раз (раза). То есть (если это дистанция 3х10 м) от старта требуется добежать до отметки 10 м, задеть рукой отметку, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, задеть рукой отметку, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.



6. Напрыгивание на возвышенность

И. п. - о.с. Слегка присесть, руки отвести назад; не задерживаясь в приседе, взмахом руками вверх энергично оттолкнуться ногами. В полуприсед приходить мягко и тут же, не задерживаясь, резко отталкиваться ногами;

