

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
Контрольные упражнения**

1. Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.1.	Бег на 30 м	с	6,5	6,7	6,9	6,5	6,8	7,1	6,3	6,5	6,7	6,2	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	13	10	7	8	6	4	16	13	10	10	8	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+3	+1	+7	+5	+3	+7	+5	+3	+9	+7	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	115	110	105	130	125	120	125	120	115

2. Нормативы специальной физической подготовки

	Наименование	Оценка		
		5	4	3
1.	Антропометрические показатели: Внешний вид, рост, вес - стройность, подтянутость	оценка по 5-бальной системе		
2.	Кувырок вперед	оценка по 5-бальной системе выполнить технически правильно		
3.	Кувырок назад			
4.	Мост	Из положения лёжа и стоя. Не более 45 см.	Из положения лёжа. 45-55 см	Из положения лёжа. более 55 см
5.	Шпагат 3 вида	160°-180°	150°-160°	Менее 140°
6.	В висе поднимание прямых ног до угла 110° (кол-во раз)	5	4	Менее 4
<i>Подготовка на воде (программа 3 юношеского разряда)</i>				
7.	Трамплин 1 м Соскок вперед Соскок назад Спад вперед	Выполнение всех элементов технично	Выполнение некоторых элементов технично	Затруднение в выполнении большинства элементов

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки														
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.1.	Бег на 30 м	с	6,5	6,7	6,9	6,5	6,8	7,1	6,3	6,5	6,7	6,2	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	13	10	7	8	6	4	16	13	10	10	8	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+3	+1	+7	+5	+3	+7	+5	+3	+9	+7	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	115	110	105	130	125	120	125	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее											
			5											
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее											
			5											
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее											
			5											
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее											
			8											

Подготовка на воде:

1 год – участие в соревнованиях; в конце года - выполнение прыжков по программе 2 юношеского разряда;

2 год – участие в соревнованиях; в конце года – выполнение прыжков по программе 1 юношеского разряда.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки														
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.1.	Бег на 30 м	с	6,5	6,7	6,9	6,5	6,8	7,1	6,3	6,5	6,7	6,2	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	13	10	7	8	6	4	16	13	10	10	8	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+3	+1	+7	+5	+3	+7	+5	+3	+9	+7	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	115	110	105	130	125	120	125	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Стойка на голове	с	мальчики						девочки					
			не менее											
			3											
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	кол-во раз	не менее											
			7						5					
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	кол-во раз	не менее											
			8						–					
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	кол-во раз	не менее											
			–						8					
2.5.	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	кол-во раз	не менее											
			13						10					

Подготовка на воде

1 год – участие в соревнованиях; в конце года - выполнение прыжков по программе III спортивного разряда;
2 год – участие в соревнованиях; в конце года – выполнение прыжков по программе II спортивного разряда;
3 год - участие в соревнованиях; в конце года – выполнение прыжков по программе I спортивного разряда.