**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,6 и более** | **9,6 и более** | **9,1-9,5** | **9,1-9,5** | **8,6-9,0** | **8,6-9,0** | **8,5 и менее** | **8,5 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,5 и более** | **11,6 и более** | **11,0-11,4** | **11,1-11,5** | **10,5-10,9** | **10,6-11,0** | **10,4 и менее** | **10,5 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с  (кол-во раз) | **24 и менее** | **24 и менее** | **29-25** | **29-25** | **34-30** | **34-30** | **35 и более** | **35 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с  (кол-во раз) | **16 и менее** | **16 и менее** | **19-17** | **19-17** | **22-20** | **22-20** | **23 и более** | **23 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **69 и менее** | **67 и менее** | **74-70** | **72-68** | **79-75** | **77-73** | **80 и более** | **78 и более** |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (кол-во раз) | **4 и менее** | **3 и менее** | **5** | **4** | **6** | **5** | **7 и более** | **6 и более** |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с  (кол-во раз) | **3 и менее** | **-** | **4** | **1** | **5** | **2** | **6 и более** | **3 и более** |
| 8 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **56 и более** | **56 и более** | **51-55** | **51-55** | **46-50** | **46-50** | **45 и менее** | **45 и менее** |
| 9 | Основной шаг «Елочка» | **Неуверен-ность, частые остановки, падения** | | **1/4 площадки, неуверен-ность, остановки** | | **1/3 площадки, неуверен-ность выполнения, руки внизу** | | **1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону** | |
| 10 | «Фонарик» | **Слабый разбег, остановки, падения** | | **Вперед с разбега**  **в 1 шаг** | | **Вперед с разбега**  **в 2 шага** | | **Вперед с разбега**  **в 3 шага** | |
| 11 | «Цапелька» | **-** | | **-** | | **Неуверен-ное выполнение элемента** | | **1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята** | |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **Выполнение**  **8 нормативов из 11 или набрать не менее 40 балов** | | | | | | | |

**(второй и третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,4 и более** | **9,4 и более** | **8,9-9,3** | **8,9-9,3** | **8,4-8,8** | **8,4-8,8** | **8,3 и менее** | **8,3 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,3 и более** | **11,4 и более** | **10,8-11,2** | **10,9-11,3** | **10,3-10,7** | **10,4-10,8** | **10,2 и менее** | **10,3 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с  (кол-во раз) | **29 и менее** | **29 и менее** | **34-30** | **34-30** | **39-35** | **39-35** | **40 и более** | **40 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с  (кол-во раз) | **19 и менее** | **19 и менее** | **22-20** | **22-20** | **25-23** | **25-23** | **26 и более** | **26 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **74 и менее** | **72 и менее** | **79-75** | **77-73** | **84-80** | **82-78** | **85 и более** | **83 и более** |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с  (кол-во раз) | **5 и менее** | **4 и менее** | **6** | **5** | **7** | **6** | **8 и более** | **7 и более** |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с  (кол-во раз) | **4 и менее** | **1** | **5** | **2** | **6** | **3** | **7 и более** | **4 и более** |
| 8 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| 9 | Основной шаг «Елочка» | **Неуверен-ность, частые остановки, падения** | | **1/4 площадки, неуверен-ность, остановки** | | **1/3 площадки, неуверен-ность выполнения, руки внизу** | | **1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону** | |
| 10 | «Фонарик» | **Слабый разбег, остановки, падения** | | **Вперед с разбега**  **в 1 шаг** | | **Вперед с разбега**  **в 2 шага** | | **Вперед с разбега**  **в 3 шага** | |
| 11 | «Цапелька» | **-** | | **-** | | **Неуверен-ное выполнение элемента** | | **1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята** | |
| **Критерии успешной сдачи нормативов** | | **Выполнение**  **9 нормативов из 11 или набрать не менее 44 балов** | | | | | | | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 30 м с высокого старта** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с). Даются 2 попытки.

**Челночный бег 3x10 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Прыжки на скакалке на двух ногах** выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

**Прыжки на скакалке на одной ноге** выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков на правой и левой ногах отдельно.

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Подъем туловища из положения лежа** выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Дается одна попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Выкрут прямых рук** **вперед-назад.** На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата (см).

**Нормативные оценки промежуточных (итоговых) испытаний по физической подготовленности**

**Этап начальной подготовки период до года (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **10,0 и более** | **10,0 и более** | **8,9-9,9** | **8,9-9,9** | **7,8-8,8** | **7,8-8,8** | **7,8 и менее** | **7,8 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,2 и более** | **12,3 и более** | **11,1-12,1** | **11,2-12,2** | **10,0-11,0** | **10,1-11,1** | **9,9 и менее** | **10,0 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **43 и менее** | **43 и мене** | **44** | **44** | **45-46** | **45-46** | **47 и более** | **47 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **24 и менее** | **24 и менее** | **25** | **25** | **26-27** | **26-27** | **28 и более** | **28 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **78 и менее** | **79 и менее** | **88-79** | **89-80** | **96-89** | **97-90** | **97 и более** | **98 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **13 и менее** | **11 и менее** | **17-14** | **15-12** | **21-18** | **19-16** | **22 и более** | **20 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **6 и менее** | **2 и менее** | **7** | **3** | **8** | **4** | **9 и более** | **5 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола,**  **1 полный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение | **Медленный ход, плоские дуги, частые остановки** | | **Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка** | | **Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки** | | **Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.**  **Выполнение рисунка** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок.**  **На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | **3 и менее** | | **4** | | **7-5** | | **8 и более** | |

**Этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,8 и более** | **9,9 и более** | | **8,7-9,7** | **8,8-9,8** | **7,6-8,6** | **7,7-8,7** | **7,5 и менее** | **7,6 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **12,0 и более** | **12,1 и более** | | **10,9-11,9** | **11,0-12,0** | **9,8-10,8** | **9,9-10,9** | **9,7 и менее** | **9,8 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **44 и менее** | **44 и мене** | | **49-45** | **49-45** | **54-50** | **54-50** | **55 и более** | **55 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **25 и менее** | **25 и менее** | | **27-26** | **27-26** | **29-28** | **29-28** | **30 и более** | **30 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **84 и менее** | **83 и менее** | | **92-85** | **91-84** | **100-93** | **99-92** | **101 и более** | **100 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **15 и менее** | **13 и менее** | | **19-16** | **17-14** | **23-20** | **21-18** | **24 и более** | **22 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **7 и менее** | **4 и менее** | | **8** | **5** | **9** | **6** | **10 и более** | **7 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **51 и более** | **51 и более** | | **46-50** | **46-50** | **41-45** | **41-45** | **40 и менее** | **40 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола,**  **1 полный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение | **Медленный ход, плоские дуги, частые остановки** | | **Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка** | | | **Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки** | | **Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.**  **Выполнение рисунка** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок.**  **На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | **3 и менее** | | **4** | | | **7-5** | | **8 и более** | |

**Этап начальной подготовки период свыше года (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,5 и более** | | **9,7 и более** | **8,4-9,4** | **8,6-9,6** | **7,3-8,3** | **7,5-8,5** | **7,2 и менее** | **7,4 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,8 и более** | | **11,9 и более** | **10,7-11,7** | **10,8-11,8** | **9,6-10,6** | **9,7-10,7** | **9,5 и менее** | **9,6 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **44 и менее** | | **44 и мене** | **54-45** | **54-45** | **64-55** | **64-55** | **65 и более** | **65 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **28 и менее** | | **28 и менее** | **31-29** | **31-29** | **34-32** | **34-32** | **34 и более** | **34 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **94 и менее** | | **89 и менее** | **104-95** | **99-90** | **114-105** | **109-100** | **115 и более** | **110 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **17 и менее** | | **15 и менее** | **21-18** | **19-16** | **25-22** | **23-20** | **26 и более** | **24 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **8 и менее** | | **6 и менее** | **9** | **7** | **10** | **8** | **11 и более** | **9 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | | **46 и более** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **35 и менее** | **35 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | | **Медленный темп, мост с пола,**  **1 полный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение | | **Медленный ход, плоские дуги, частые остановки** | | **Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка** | | **Плохая реберность. Нарушение геометрии. Сохранение скорости и осанки** | | **Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.**  **Выполнение рисунка** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них | | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок.**  **На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 14 | Вращение на одной ноге (кол-во оборотов) | | **3 и менее** | | **4** | | **7-5** | | **8 и более** | |

**Тренировочный этап период начальной специализации (первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **9,1 и более** | **9,3 и более** | **8,0-9,0** | **8,2-9,2** | **6,9-7,9** | **7,1-8,1** | **6,8 и менее** | **7,0 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,3 и более** | **11,4 и более** | **10,2-11,2** | **10,3-11,3** | **9,1-10,1** | **9,2-10,2** | **9,0 и менее** | **9,1 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **49 и менее** | **49 и мене** | **65-50** | **65-50** | **70-66** | **70-66** | **71 и более** | **71 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **29 и менее** | **29 и менее** | **34-30** | **38-35** | **34-30** | **38-35** | **39 и более** | **39 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **98 и менее** | **91 и менее** | **111-99** | **104-92** | **124-112** | **117-105** | **125 и более** | **118 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **16 и менее** | **13 и менее** | **22-17** | **19-14** | **28-23** | **25-20** | **29 и более** | **26 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **9-7** | **8-6** | **12-10** | **11-9** | **13 и более** | **12 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **46 и более** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **35 и менее** | **35 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола без подъема,**  **1 неполный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный поворот, подтолчки** | | **Средний ход, волнистость следа, неуверенный поворот** | | **Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода** | | **Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.** | |
| 14 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 15 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период начальной специализации (второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,9 и более** | **9,1 и более** | **7,8-8,8** | **8,0-9,0** | **6,7-7,7** | **6,9-7,9** | **6,6 и менее** | **6,8 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,3 и более** | **11,4 и более** | **10,2-11,2** | **10,3-11,3** | **9,1-10,1** | **9,2-10,2** | **9,0 и менее** | **9,1 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **79 и менее** | **79 и мене** | **84-80** | **84-80** | **90-85** | **90-85** | **91 и более** | **91 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **38 и менее** | **38 и менее** | **41-39** | **41-39** | **44-42** | **44-42** | **45 и более** | **45 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **108 и менее** | **101 и менее** | **121-109** | **114-102** | **134-122** | **127-115** | **135 и более** | **128 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **18 и менее** | **15 и менее** | **24-19** | **21-16** | **30-25** | **27-22** | **31 и более** | **28 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **6 и менее** | **5 и менее** | **7** | **6** | **9-8** | **8-7** | **10 и более** | **9 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **46 и более** | **41-45** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **35 и менее** | **35 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола без подъема,**  **1 неполный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный поворот, подтолчки** | | **Средний ход, волнистость следа, неуверенный поворот** | | **Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода** | | **Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период углубленной специализации (третий год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,7 и более** | **8,9 и более** | **7,6-8,6** | **7,8-8,8** | **6,5-7,5** | **6,7-7,7** | **6,4 и менее** | **6,6 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **11,0 и более** | **11,2 и более** | **9,9-10,9** | **10,1-11,1** | **8,8-9,8** | **9,0-10,0** | **8,7 и менее** | **8,9 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **89 и менее** | **89 и мене** | **94-90** | **94-90** | **109-95** | **109-95** | **110 и более** | **110 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **49 и менее** | **49 и менее** | **54-50** | **54-50** | **59-55** | **59-55** | **60 и более** | **60 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **118 и менее** | **111 и менее** | **131-119** | **124-112** | **144-132** | **137-125** | **145 и более** | **138 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **20 и менее** | **17 и менее** | **26-21** | **23-18** | **32-27** | **29-24** | **33 и более** | **30 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **10 и менее** | **7 и менее** | **12-11** | **9-8** | **14-13** | **11-10** | **15 и более** | **12 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **41 и более** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **31-35** | **35 и менее** | **30 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола без подъема,**  **1 неполный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный поворот, подтолчки** | | **Средний ход, волнистость следа, неуверенный поворот** | | **Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода** | | **Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период углубленной специализации (четвертый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,5 и более** | **8,7 и более** | **7,4-8,4** | **7,6-8,6** | **6,3-7,3** | **6,5-7,5** | **6,2 и менее** | **6,4 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,8 и более** | **11,0 и более** | **9,7-10,7** | **9,9-10,9** | **8,6-9,6** | **8,8-9,8** | **8,5 и менее** | **8,7 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **119 и менее** | **119 и мене** | **124-120** | **124-120** | **129-125** | **129-125** | **130 и более** | **130 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **59 и менее** | **59 и менее** | **64-60** | **64-60** | **69-65** | **69-65** | **70 и более** | **70 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **142 и менее** | **134 и менее** | **147-143** | **139-135** | **152-148** | **144-140** | **153 и более** | **145 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **22 и менее** | **18 и менее** | **28-23** | **24-19** | **34-29** | **30-25** | **35 и более** | **31 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **14 и менее** | **10 и менее** | **16-15** | **12-11** | **18-17** | **14-13** | **19 и более** | **15 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **9 и менее** | **8 и менее** | **11-10** | **10-9** | **13-12** | **12-11** | **14 и более** | **13 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **46 и более** | **41 и более** | **41-45** | **36-40** | **36-40** | **31-35** | **35 и менее** | **30 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола без подъема,**  **1 неполный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный поворот, подтолчки** | | **Средний ход, волнистость следа, неуверенный поворот** | | **Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода** | | **Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Тренировочный этап период углубленной специализации (пятый год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения**  **(тесты)** | **Уровень подготовленности** | | | | | | | |
| **Очень низкий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| **2** | | **3** | | **4** | | **5** | |
| **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** | **ю** | **д** |
| 1 | Бег на 30 м с высокого старта (с) | **8,5 и более** | **8,7 и более** | **7,4-8,4** | **7,6-8,6** | **6,3-7,3** | **6,5-7,5** | **6,2 и менее** | **6,4 и менее** |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | **10,8 и более** | **11,0 и более** | **9,7-10,7** | **9,9-10,9** | **8,6-9,6** | **8,8-9,8** | **8,5 и менее** | **8,7 и менее** |
| 3 | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60 с. (кол-во раз) | **129 и менее** | **129 и мене** | **134-130** | **134-130** | **139-135** | **139-135** | **140 и более** | **140 и более** |
| 4 | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (кол-во раз) | **69 и менее** | **69 и менее** | **74-70** | **74-70** | **79-75** | **79-75** | **80 и более** | **80 и более** |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | **152 и менее** | **144 и менее** | **157-153** | **149-145** | **162-158** | **154-150** | **163 и более** | **155 и более** |
| 6 | Прыжок вверх с места (см) | **24 и менее** | **19 и менее** | **30-25** | **25-20** | **36-31** | **31-26** | **37 и более** | **32 и более** |
| 7 | Подъем туловища из положения лежа за 60 с. (кол-во раз) | **15 и менее** | **11 и менее** | **17-16** | **13-12** | **19-18** | **15-14** | **20 и более** | **16 и более** |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.  (кол-во раз) | **10 и менее** | **9 и менее** | **12-11** | **11-10** | **14-13** | **13-12** | **15 и более** | **14 и более** |
| 9 | Выкрут прямых рук вперед-назад (см) | **41 и более** | **36 и более** | **36-40** | **31-35** | **31-35** | **26-30** | **30 и менее** | **25 и менее** |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | | |
| 10 | Акробатическая связка. Стойка.  Колесо влево, вправо, кувырок вперед, назад, мост, шпагаты | **Медленный темп, мост с пола без подъема,**  **1 неполный шпагат** | | **Медленный темп, мост без подъема,**  **1 полный шпагат** | | **Средний темп исполнения, хороший мост, 2 полных шпагата** | | **Слитное, четкое исполнение отдельных элементов, мост из стойки на ногах, полные шпагаты** | |
| 11 | Скольжение: тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ | **Не выполнение поворота, подтолчки** | | **Малый ход, волнистость следа, неуверен**  **ный поворот, подтолчки** | | **Средний ход, волнистость следа, неуверенный поворот** | | **Толчки ребром конька без зубцов, резвое скольжение, хорошая осанка. Свободный поворот, соблюдение реберности, длинные дуги, четкий выезд, увеличение скорости** | |
| 12 | Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед назад наружу или внутрь по кругу | **Разбега нет, исполнение с частыми остановками и падениями** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение, падение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элемента, но потеря хода** | | **Ласточка (нога выше головы), соблюдение геометрии, набор скорости, сложные кораблики, скольжение в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги | **Разбега нет, неуверенное исполнение, падение** | | **Неуверен-ный разбег, неуверенное исполнение** | | **Резвый разбег, уверенное начало и исполнение элементов, но потеря хода** | | **Ласточка: нога выше головы, «Коуэн» соблюдение геометрии, набор скорости скольжения в позах не менее 10 с.** | |
| 13 | Прыжки в 1 оборот:  риттбергер в 1об;  флип в 1об; лутц в 1 об.  Каскад или связка из них | **Скорость низкая, прыжок неуверен-ный. На выезде: падение недокрут** | | **Малая скорость, низкий прыжок. На выезде: падение, две ноги, недокрут** | | **Скорость, легкость отрыва, средняя высота, короткий выезд** | | **Хорошая скорость, высота, легкость отрыва, длинный пролет, выезд с набором скорости** | |
| 14 | Вращение «в пистолетике» (кол-во оборотов) | **6 и менее** | | **7** | | **9-8** | | **10 и более** | |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Бег 30 м с высокого старта** по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с). Даются 2 попытки.

**Бег 1000 м.** Проводится для оценки общей выносливости. Выполняется с высокого старта.

**Челночный бег 3x10 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных способностей. Тест проводится в зале. По сигналу обучающийся стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 3-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Прыжки на скакалке на двух ногах** выполняются для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков. Дается 2 попытки.

**Прыжки на скакалке на одной ноге** выполняется аналогично предыдущему нормативу. Но подсчитывается количество прыжков на правой и левой ногах отдельно.

**Прыжок в длину** **толчком с двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств обучающихся, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Дается две попытки, из которых регистрируется лучший результат (м).

**Прыжок вверх с места.** Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок. Дается 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

**Подъем туловища из положения лежа** выполняется за определенное время (60 с.) и подсчитывается количество подъемов. Руки находятся за головой и согнуты в локтях. Дается одна попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе и выполняют максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Выкрут прямых рук** **вперед-назад.** На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Исходное положение: стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата (см).