

Принято  
На Педагогическом совете №3  
МБУ ДО ДЮСШ №2  
От 11.04.2018 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №2  
Захарова А.Н.



### **ПРОГРАММА** **проведения промежуточной аттестации учащихся ДЮСШ №2**

1. Промежуточная аттестация учащихся проводится по окончании учебного года с целью контроля за выполнением учебного плана и перевода на очередной год обучения.
2. Промежуточная аттестация учащихся проводится по утвержденному графику.
3. Программа промежуточной аттестации учащихся включает:
  - Теоретическая подготовка - вопросы (приложение № 1).
  - Физическая подготовка - сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (приложение № 2).
  - Техническая подготовка - выполнение соревновательных упражнений согласно ЕВСК по виду спорта (приложение № 3).
  - Хореография и акробатика - выполнение комбинации (приложение № 4)..

## **Контрольные нормативы по теоретической подготовке.**

### **Вопросы по теоретической подготовке для групп спортивно-оздоровительного этапа.**

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Общий режим дня спортсмена.
5. Питание спортсмена.
6. Питьевой режим спортсмена.
7. Средства закаливания.
8. Требования техники безопасности при занятиях.

### **Вопросы по теоретической подготовке для групп начальной подготовки**

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
5. Общий режим дня спортсмена.
6. Питание гимнасток.
7. Питьевой режим спортсмена.
8. Средства закаливания.
9. Требования техники безопасности при занятиях.
10. Причины травм и их профилактика.
11. В каких странах развивается вид спорта
12. Кого вы знаете из известных спортсменов России (по виду спорта)
13. Правила поведения на соревнованиях .
14. Правила поведения в спортивной школе.
15. Опишите спортивную форму гимнастов на тренировке.
16. Опишите спортивную форму гимнастов на соревнованиях.
17. Является избранный вид спорта олимпийским видом или нет.
18. Сколько гимнасток участвуют в групповом упражнении
19. Сколько времени длится упражнение.
20. Перечислите разновидности шпагатов
21. Какие упражнения должны входить в разминку перед тренировкой.
22. Какие прыжки вы знаете (х/г и э/г).
23. Какие повороты вы знаете (х/г и э/г).
24. Какие равновесия вы знаете (х/г и э/г).
25. Какие виды «сальто» вы знаете.(батут).
26. Какое количество «пируэтов» может выполнить гимнаст (батут)

**Вопросы по теоретической подготовке  
для тренировочных групп.**

1. Роль физической культуры и спорта
2. Наиболее частые травмы
3. Меры профилактики травм.
4. Меры профилактики заболеваний.
5. Что такое калорийная пища
6. Что такое энергозатраты при физических нагрузках
7. Какие спортивные травмы бывают
8. Максимальное количество баллов за упражнение.
9. Размеры гимнастической площадки (ковёр, батут, минитрамп).
10. Высота потолка при проведении соревнований.
11. Назови и покажи основные позиции рук в хореографии
12. Назови и покажи основные позиции ног в хореографии
13. Какие спортивные разряды вы знаете
14. Что такое режим дня
15. Какие закалывающие процедуры вы знаете
16. Перечислите разновидности шпагатов
17. Сколько и какие существуют основные:  
трудности тела (х/г) элементы (э/г, батут)
18. Основные требования к соревновательному внешнему виду
19. Как ухаживать за гимнастическими костюмами
20. Как ухаживать за предметами( скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)-х/г
21. Правила безопасного внешнего вида на тренировках
22. Что такое ДЮСШ, СДЮСШОР.
23. Расшифруй КМС, ОФП,СФП.

**Вопросы по теоретической подготовке**

**для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

1. Каких ведущих спортсменов Мира и России ты знаешь (по виду спорта).
2. Расшифруй норматив МС РФ (и назови сумму баллов необходимую для его выполнения).
3. Режим дня спортсмена (твой режим).
4. Что такое допинг.
5. Перечислите основные признаки утомления.
6. Назовите основные причины травм на занятиях.
7. Что такое страховка и какие виды страховки вы знаете.
8. Значение СФП для сохранения высокого уровня спортивной формы.
9. Психорегулирующая тренировка и аутотренинг.
10. Массаж и основные приемы самомассажа.
11. Восстановление энергетических затрат. Калорийность и витаминизация в связи с серьезными физическими нагрузками.
12. Судейская коллегия, ее состав и обязанности.
13. Максимальная оценка упражнения ( и из чего она складывается).
14. Какие обязанности выполняет судья на линии.
15. Какие обязанности выполняет судья-ассистент.
16. Какие обязанности выполняет судья в поле.
17. Сколько раз в год вы проходите диспансеризацию.
18. Первая помощь при ушибах.
19. Роль водных процедур (умывание, купание, душ) и природных факторов (солнечные ванны, занятие на воздухе, в лесу).
20. Какими физическими качествами должен владеть спортсмен.
21. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, алкоголь, токсикомания).
22. Назови основные движения в хореографии ( не менее 3).
23. Что такое ОФП,СФП.

**Требования к теоретической подготовке.**

Ответить на 2 вопроса из представленных в виде беседы в свободной форме .

## Контрольные нормативы по физической подготовке.

### Контрольные нормативы по ОФП и СФП для спортивно-оздоровительных групп программы «Развитие физических качеств»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	5 - плотная складка, ноги и руки прямые 4 - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, ноги прямые, живот не касается бедер 3 - при наклоне вперед кисти рук не достают стоп, ноги прямые, живот не касается бедер (не более 10 см) 2 – колени согнуты, складки нет
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков (все прыжки в темпе с прямыми ногами и вытянутыми стопами, высоким толчком-мин 10 см от пола) 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков 2 – нет толчка, прыжки не выполнены подряд, ноги согнуты)
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост в плотную руками к пятке 4 - 10 см от рук до стоп, руки прямые 3 - 20 см от рук до стоп, руки прямые 2 - 30 см от рук до стоп, руки чуть согнуты 1 – нет моста, руки согнуты, голова не отрывается о пола
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз, руки за головой в замок, спина прямая, хороший темп 4 - 7 раз, руки за головой в замок, спина прямая 3 - 6 раз 2 – 5 раз 1 – 4 раз

За 4 теста набрать:

12 баллов – «сдано», 11 и меньше «не сдано».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

За 8 тестов набрать:

СОГ 1 - 24 балла – «сдано», 23 и меньше «не сдано».

СОГ 2 - 28 баллов – «сдано», 27 и меньше «не сдано».

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП  
для групп НП 1 и НП 2 годов обучения**

**по художественной и эстетической гимнастике**

Тесты	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "2"	оценка "1"
<b>шпагаты с провисанием со скамейки (30 см)</b>	правильная форма шпагата (колени прямые, стопы оттянуты, таз и плечи в правильном и ровном положении, бедро сзади касается пола, пятка сзади в потолок)	правильная форма шпагата, но недотянуто колено или носок	правильная форма шпагата, но колени или стопы недотянуты, бедро сзади не прижато к полу МАХ-5 см.	неправильная форма шпагата, бедро сзади не касается пола МАХ-8 см.	неправильная форма шпагата, бедро сзади не касается пола МАХ-10 см.
<b>мост из положения стоя(руки и ноги прямые)</b>	руки ставятся на пол сразу около пяток, ноги и руки прямые	руки прямые чуть не касаются пяток, ноги прямые	руки 10-15 см от пяток	руки 20-25 см от пяток	руки 30-35 см от пяток
<b>"щучки" за 15 сек (полная складка, ноги прямые)</b>	11-10 раз	9-8 раз	6 - 7 раз	5-4 раза	3-1 раза
<b>наклон со скамейки (складка, ноги прямые)</b>	25 см от опоры	20 см от опоры	15 см от опоры	10 см от опоры	5 см от опоры
<b>отжимания (кузнечиком, тело прямое)</b>	9-10 раз	8-7 раз	6-5 раз	4-3 раз	2-1 раз
<b>бег в скакалку с высоким подниманием бедра (вращение вперед) за 10 сек</b>	19-20	18-17	16-15	14-12 р	11-8 р
<b>прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек (ноги прямые)</b>	10-9 раз	8-7 раз	6	5	4-3 раза
<b>поднимание туловища за 15 сек из положения лежа на спине (в паре)</b>	13	11-12 раз	9-10 раз	8 -7 раз	6-5 раз
<b>поднимание туловища из положения лежа на животе (руки за головой, наклон назад 135°) за 15 сек</b>	13 раз	11-12 раз	9-10 раз	8 -7 раз	6-5 раз

За 9 тестов набрать:

НП 1 - 27 баллов – «сдано», 26 и меньше «не сдано» (средний балл = 3)

НП 2 - 30 баллов – «сдано», 29 и меньше «не сдано» (средний балл = 3,3)

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

**для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства по художественной и эстетической гимнастике**

Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	Методические указания
«двойные» прыжки со скакалкой вращение вперед за 10 сек	20	19-18	17-16	15-14	13-11	Прыжки выполняются с прямыми руками и ногами, не допускается складка и запутывание скакалки на разных частях тела
«двойные», вращение назад за 10 сек	18	17-16	15-14	13-12	11-10	
Бег в скакалку за 10 сек	40	39-36	35-32	31-30	29-28	Бег выполняется с высоким подниманием бедра, стопы оттянуты, руки прямые
«щучки» ноги вместе за 15 сек	12	11	10	9-8	7-6	Ноги вместе, выворотные, прямые, спина плоская, касание живота и бедер в момент подъема
Поднимание спины за 15 сек	15	14	13-12	11-10	9-8	Руки прямые, около ушей, голова ровно и зажата руками, наклон в спине от вертикали при поднимании не менее 20*
«пистолеты» за 15 сек	15	14-13	12 -11	10-9	8-7	У опоры. Опорная нога разгибается полностью, свободная нога параллельно пола
Отжимания	12 и более	11	10-9	8-7	6	Локти вдоль себя, корпус ровный без прогибов и сгибов, без рывков, силой
«мост» с захватом голени	Ноги вместе, голова касается ягодич, 10 сек	Ноги чуть разведены (МАХ-10 см), голова касается бедер, 10 сек	Ноги врозь (10-15 см), голова касается бедер, 10 сек	Ноги врозь (15-20 см), голова касается бедер, 10 сек	Ноги на ширине плеч, голова не касается бедер, 10 сек	Ноги вместе, прямые, голова касается ягодич, удержать 10 сек
Шпагаты с возвышенной опоры, наклон назад (расстояние от бедра сзади)	50-60 см	49-45 см	44-40 см	39-30 см	29-25 см	Бедра ровные, колени и стопы оттянуты, бедро сзади прижато к полу. Наклон ровными плечами
Равновесие, кольцо с помощью, в бедрах шпагат	10 сек захват прямой рукой	9-8	7-6	5-4	3 (закрывать кольцо, пятка у головы)	В бедрах шпагат, спина и голова ровные, захват ноги прямой рукой, опорная нога прямая, высокое «релеве»
Прыжок вверх толчком двух	20 и более см	15-19	10-14	5-9	-	Стопы вытянуть, ноги прямые, мягкое приземление

За 11 тестов набрать:

Тренировочный этап «СДАНО»: УТГ1-20 баллов, УТГ2-25 баллов, УТГ3-30 баллов, УТГ 4-35 баллов, УТГ5-40 баллов.

Этап совершенствования спортивного мастерства «СДАНО» – 45 баллов.



**Контрольные нормативы по ОФП и СФП  
для групп спортивно-оздоровительных, начальной подготовки, тренировочных групп и  
групп совершенствования спортивного мастерства по прыжкам на батуте и ДМТ**

тесты	этап	«5» баллов		«4»		«3»		«2»		«1»		Методические указания
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
Челночный бег, сек	СО	13,0	14,0	13,5	14,5	14,0	15,0	14,5	15,5	15,0	16,0	На скорость от одной точки к другой
	НП	12,5	13,5	13,0	14,0	13,5	14,5	14,0	15,0	14,5	15,5	
	Т	12,0	13,0	12,5	13,5	13,0	14,0	13,5	14,5	14,0	15,0	
	ССМ	11,5	12,5	12,0	13,0	12,5	13,5	13,0	14,0	13,5	14,5	
Подъем прямых ног до виса углом; до касания над головой	СО	15	15	10	10	8	8	5	5	1	1	Ноги прямые, руки прямые, голова взята на грудь
	НП	15	15	12	12	10	10	5	5	1	1	
	Т	20	15	15	12	12	10	10	7	7	5	
	ССМ	15	10	12	8	10	6	7	4	5	2	
Отжимание, девочки на скамейку	СО	10	8	9	7	8	6	7	5	3	3	Руки сгибаются вдоль туловища, туловище прямое, касаться грудью пола
	НП	12	10	10	8	8	6	7	5	3	3	
	Т	15	12	12	10	8	6	7	5	3	3	
	ССМ	15	12	12	10	8	6	7	5	3	3	
Прыжок в длину с места	СО	140	125	135	120	130	115	125	110	120	105	Ногр на ширине плеч, толчком двумя ногами, с замахом рук
	НП	140	125	135	120	130	115	125	110	120	105	
	Т	180	160	170	150	160	140	150	130	140	125	
	ССМ	200	180	190	170	180	160	170	150	160	140	
«щучки» ноги вместе за 15 сек	СО	9	8	8	6	6	5	5	4	4	2	Ноги вместе, прямые, спина плоска
	НП	10	8	8	7	7	6	6	5	5	3	
	Т	12	11	11	10	10	9	9	7	7	5	
	ССМ	13	12	12	11	11	10	9	7	7	5	
Мост	СО	Мост наклонно назад, руки перпендикулярно опоре, ноги прямые	То-же, ноги слегка согнуты	Руки отклонены от вертикали до 60*, ноги немного согнуты	Ноги согнуты ркуки отклонены от вертикали на 45*	Ноги сильно согнуты ркуки отклонены от вертикали на 45*	Мост из ИП «стоя» наклонно назад, руки перпендикулярно опоре, прямые в локтях, ноги прямые в коленях. Расстояние 30-40 см от пяток до ладоней.					
	НП											
	Т											
	ССМ											
Наклон из положения стоя «складка»	СО	Туловище и подбородок касаются ног, без удержания руками	То-же с удержанием руками	Касание ног грудью кисти на полу	Касание ладонями пола, грудь не касается ног	Касание головой согнутых ног	Туловище и подбородок касаются ног, ноги прямые, пятки вместе, без удержания руками					
	НП											
	Т											
	ССМ											
10 «качей» на батуте (сек)	СО	15,0	14,0	14,8	13,8	14,6	13,6	14,3	13,3	14,0	13,0	Выполняется на время, ноги прямые, носки оттянуты, руками круговые движения, руки прямые
	НП	15,0	14,0	14,8	13,8	14,6	13,6	14,3	13,3	14,0	13,0	
	Т	15,5	15,0	15,3	14,8	15,1	14,6	14,8	14,3	14,5	14,0	
	ССМ	17,0	16,0	16,8	15,8	16,6	15,6	16,3	15,3	16,0	15,0	

Набрать за 8 упражнений - 24 балла – «сдано», 23 и меньше - «не сдано»

**Требования к выполнению нормативов по ОФП и СФП.**

Все нормативы принимаются в спортивном зале. Необходимое оборудование (столы, стулья, банкетки), необходимый спортивный инвентарь (гимнастические предметы, секундомер) обеспечивает тренер-преподаватель.

**Художественная и эстетическая гимнастика:**

### **1.Упражнение на скорость:**

- Приседания. Исходное положение – основная стойка. По сигналу учащийся начинает приседать и по сигналу заканчивает выполнение упражнения. При приседании пятки от пола не отрываются, руки вперед. Считается количество раз за 10 секунд. Упражнение могут выполнять 2 человека одновременно, расстояние между учащимися не менее 2 метров.

### **2.Упражнение на пресс и мышцы спины**

- «Щучки». Исходное положение - лежа на спине, руки прямые за головой. По сигналу учащийся начинает поднимать прямые ноги и руки, выполняет высокий сед, кисти рук касаются стоп. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. Считается количество раз за 15 сек.

- Поднимание туловища. Исходное положение лежа на спине, руки за голову. Поднимание туловища до вертикали за 15 сек, плечи при опускании касаются пола.

- Поднимание туловища лежа на животе. Исходное положение лежа на животе, руки за голову. Поднимание туловища до вертикали (не менее 135\*) за 15 сек, подбородок при опускании касается пола.

### **3.Упражнение на гибкость:**

- «Складка». Исходное положение – стоя на гимнастической скамейке, прямые руки вниз.

По команде учащийся делает наклон вперед, тянется руками к полу. Колени прямые. Голова, грудь, живот касаются прямых ног. Держать 5 сек. Измеряется количество сантиметров от опоры (гимн.скамейки) до кончиков пальцев рук.

- «Мост». Исходное положение – лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вверх – «мост». Руки прямые и вертикально. Колени прямые. Хороший прогиб в поясничном отделе. Замеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук.

- «Мост с захватом». Исходное положение-стойка ноги врозь, руки вверх. Учащаяся выполняет наклон назад и с ходу захватывает руками нижнюю часть голени. Колени и руки прямые. Голова плотно касается колен или ягодиц. Держать 5 сек. Замеряется расстояние от затылка до места касания.

### **4.Упражнение на подвижность тазобедренного сустава:**

- Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный. Шпагаты выполняются на полу, с гимнастической стенки, с банкетки. На правый /левый шпагат касание пола необходимо выполнить всеми точками голени, бедра. Руки в стороны. Таз точно перпендикулярно направлению ног. На поперечном шпагате пятки и таз находятся на одной прямой, руки в упоре на предплечья, касание пола необходимо выполнить всеми точками голени, бедра опорной ноги. Замеряется расстояние от пола до бедра.

### **5. Упражнение на прыгучесть и скорость:**

- Прыжки со скакалкой: исходное положение - основная стойка. Секундомер включается с началом движения учащегося.

Бег в скакалку - считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке) на скорость за 10 сек,

Двойные прыжки (2 оборота скакалки при одном подскоке), на скорость 10 сек. Ноги вместе. Колени и носки оттянуты. Заметный отрыв от пола.

Считается количество прыжков без запутывания скакалки какой-либо частью тела.

## **6. Упражнение на силу.**

- Отжимания (в упоре на кистях, на коленях): исходное положение – упор лежа, ноги выпрямлены или на коленях, руки разведены на ширину плеч, пальцы рук соединены, плечи расположены над кистями рук, шея- продолжение туловища, между плечом и телом угол  $90^{\circ}$ , при сгибании рук локти в стороны или прижаты. По сигналу учащийся начинает отжимания. Считается количество отжиманий до касания плечами кистей рук.

## **Прыжки на батуте и ДМТ**

### **1. Упражнение на пресс.**

- «Щучки». Исходное положение - лежа на спине, руки прямые за головой. По сигналу учащийся начинает поднимать прямые ноги и руки, выполняет высокий сед, кисти рук касаются стоп. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. Считается количество раз за 15 сек.

- Поднимание прямых ног. Исходное положение вис на шведской стенке. Поднимание прямых ног до угла  $90^{\circ}$ , колени прямые, голова на грудь.

- Поднимание прямых ног. Исходное положение вис на шведской стенке. Поднимание прямых ног до касания ногами рейки, колени прямые, голова на грудь. Считается количество раз.

### **2. Упражнение на гибкость:**

– «Складка». Исходное положение – основная стойка, прямые руки вниз. По команде учащийся делает наклон вперед. Колени прямые. Голова, грудь, живот касаются прямых ног. Держать 5 сек.

«Мост». Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх – «мост». Руки прямые и вертикально. Колени прямые. Хороший прогиб в поясничном отделе.

### **3. Упражнение на силу.**

- Отжимания (в упоре на кистях): исходное положение – упор лежа, ноги выпрямлены, руки разведены на ширину плеч, пальцы рук соединены, плечи расположены над кистями рук, шея- продолжение туловища, между плечом и телом угол  $90^{\circ}$ , при сгибании рук локти в стороны или прижаты. По сигналу учащийся начинает отжимания. Считается количество отжиманий до касания плечами кистей рук.

### **4. Упражнение на скорость:**

- Челночный бег: исходное положение-основная стойка. Секундомер включается с началом движения учащегося. Бег от точки до точки (10 метров) 4 отрезка, на скорость.

### **5. Упражнение на равновесие.**

- «Качи» на батуте». 10 «качей» на батуте, высокие прыжки с прямыми ногами и руками, время засекается с первым движением учащегося.

Приложение № 3

## **Контрольные нормативы по технической подготовке.**

### **Для групп спортивно-оздоровительного этапа.**

Сдача норматива по технической подготовке для спортивно-оздоровительных групп - участие в открытом уроке в конце учебного года. Сдано-участие, не сдано-отсутствие на открытом уроке.

### **Для этапа начальной подготовки.**

Сдача норматива по технической подготовке для групп начальной подготовки – участие в итоговом спортивно-массовом мероприятии спортивной школы в конце учебного года и выполнение одного упражнения на выбор по избранному виду спорта.

Сдано-участие в итоговом мероприятии, не сдано-отсутствие.

### **Для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Сдача норматива по технической подготовке для групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства – участие в соревнованиях различного уровня (наличие протоколов соревнований) по правилам соревнований по избранному виду спорта.

Сдано-участие в соревнованиях (наличие протоколов соревнований), не сдано-не участие в соревнованиях (отсутствие протоколов соревнований).

### **Требования к выполнению нормативов по технической подготовке**

#### Художественная гимнастика:

Упражнения выполняются на ковре. Учащиеся могут использовать свои предметы, выполняют упражнения в тапочках - половинках, купальнике. Купальник должен быть корректным и непрозрачным. Купальник может быть с рукавами или без. Разрешается надевать длинные, до щиколоток, колготки на или под купальник, прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху купальника или колготок, или длинного цельного купальника. Прическа, так же как и декоративная косметика, должна быть аккуратной и скромной

Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются короткие произвольные паузы, продиктованные композицией. Продолжительность каждого упражнения от 1'15" до 1'30. Музыка должна иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается.

Площадь ковра должна быть использована полностью. Различные уровни высоты движения гимнастики (в полете, стоя, на полу и т.п.). Разнообразие направлений/траекторий движений тела/предмета (вперед, назад и т.п.). Различные способы перемещения гимнастики.

Трудности тела выполнены без ошибок: прыжки - недостаточная амплитуда формы; тяжелое приземление; равновесия- недостаточная амплитуда формы, нечеткая и неустойчивая форма; вращения- опора на пятку во время части вращения, выполняемого на релеве, ось тела не вертикальна и шаг в конце, перемещение (скольжение) во время вращения, подпрыгивания во время вращения или прерывание вращения.

.

Упражнения с предметами выполнены без грубых ошибок:

Скакалка:

- неправильная работа: по амплитуде или форме, или плоскости работы, либо скакалка не удерживается за оба конца;
- потеря одного конца скакалки с короткой остановкой в упражнении;
- зацепиться стопами за скакалку в прыжках или подскоках;
- узел на скакалке;
- произвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении.

Обруч:

- неправильная работа: нарушение плоскости, вибрация;
- неточное вращение вокруг вертикальной оси;
- неправильная работа: нарушение плоскости, вибрация;
- ловля после броска: контакт с предплечьем;
- ловля после броска: контакт с рукой;
- неправильный перекат с подпрыгиванием, а также произвольно неполный перекат по телу;
- скольжение по руке во время вращений;
- зацепиться стопами за обруч во время прохода в него.

Булавы:

- неточные движения или прерванное движение во время небольших кругов и мельниц, а также слишком широко разведенные руки в мельницах;
- нарушение синхронности вращения 2 булавы в полете во время броска и ловли;
- недостаточная чистота в плоскостях работы во время асимметричных движений;
- неправильная работа.

Лента:

- нарушение рисунка;
- неправильная работа: неточная передача, ненамеренное удерживание палочки за середину, неправильная связка между рисунками, шелканье лентой;

- произвольное закручивание вокруг тела или его части с перерывом в упражнении;
- Змейки и Спирали: слишком растянутые круги или гребни; круги или гребни с разной амплитудой (по высоте и длине);
- узел, не приводящий к перерыву в исполнении упражнения;
- узел, приводящий к перерыву в исполнении упражнения;
- конец ленты непреднамеренно остается на полу во время бросков и эшапе.

### Эстетическая гимнастика

Упражнения выполняются на ковре. Учащиеся выполняют упражнения в тапочках - половинках, купальнике. Купальник должен быть корректным и непрозрачным. Купальник может быть с рукавами или без. Разрешается надевать длинные, до щиколоток, колготки на или под купальник, прилегающую к бедрам юбочку, прикрывающую только таз, сверху купальника. или колготок, или длинного цельного купальника. Прическа, так же как и декоративная косметика, должна быть аккуратной и скромной.

Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Допускаются короткие произвольные паузы, продиктованные композицией. Продолжительность каждого упражнения от 2'15" до 2'45". Музыка должна иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается.

Площадь ковра должна быть использована полностью. Различные уровни высоты движения гимнастики (в полете, стоя, на полу и т.п.). Разнообразие направлений/траекторий движений тела (вперед, назад и т.п.).

### Прыжки на батуте

Упражнения выполняются на двойном минитрампе. Учащиеся выполняют упражнения в чешках, гимнастическом костюме. Прическа, так же как и декоративная косметика, должна быть аккуратной и скромной. Учащиеся выполняют соревновательные программы в соответствии с возрастом, полом и классификационной группой. Выполняются два разных соревновательных прыжка с выполнением норматива согласно тренировочному этапу.

Приложение № 4

## **Контрольные нормативы по акробатике и хореографии.**

**Для групп спортивно-оздоровительных**

Участие в открытом уроке в конце учебного года.

### **Для групп начальной подготовки**

1. И.П. - О.С. Переворот вперед с правой ноги.
2. Равновесие « арабеск» на правой ноге.
3. Переворот боком на правую ногу.
4. Переворот боком вправо на предплечьях.
5. Стойка на лопатках.
6. Кувырок назад.

### **Для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.**

1. И.П.-О.С. Переворот вперед с правой ноги
2. Переворот вперед с левой на две ноги
3. Равновесие арабеск или кольцо(на выбор)
4. Галоп с правой, с левой
5. Переворот боком вправо
6. Боковое равновесие (не доминирующая нога)
7. Переворот боком влево
8. Переворот назад с одной ноги на две
9. Кувырок вперед
10. Стойка на лопатках, встать в ОС
11. Шаги галопа, широкий прыжок (шагом, подбивной) на выбор.

### **Требования к выполнению нормативов по хореографии и акробатике.**

Комбинация элементов акробатики с элементами хореографии выполняется на ковре или матах (акробатической дорожке). Связка выполняется слитно, с музыкой или без музыки. Не допускаются грубые ошибки (тяжелое приземление, неправильная техника). Фиксация равновесий 3 сек, ноги и руки прямые, стопы оттянуты.

Наименование норматива	сдано	Не сдано
Акробатическая связка с элементами хореографии	Выполнено без грубых ошибок	Выполнено с ошибками