

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" 5 " августа 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" " 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 8 - 10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Алатырева Яна Алексеевна,

педагог дополнительного

образования

Педагог, реализующий программу:

Алатырева Яна Алексеевна

МОСКВА, 2016г.

Пояснительная записка

Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию представительниц женского пола.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного мастера спорта И.А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий гимнастикой.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Обычно спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также улучшения здоровья, получения морального и материального удовлетворения, стремления к совершенству и славе, улучшения навыков. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Одна из существенных особенностей художественной гимнастики - значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения.

Цели и задачи

Цель: создание единого направления в учебно- тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике.

Задачи

Развивающие:

- совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья;
- формирование общей культуры, жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, выразительности и артистизма).

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.
- овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований.

Изменения в программе потребовались в связи с изменениями требований в современной художественной гимнастике:

- Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки;
- Содержание учебного материала;
- Контрольно-переводных нормативов.

При внесении изменений использовались:

1. Художественная гимнастика: Учебник под редакцией И.А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой, Москва 2011.

2. Медведева Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)./ Медведева Е.Н., Манойлов А.А.// Учеб.метод.пособие.: ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», Великие Луки, 2013. - 207 с.

3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебное пособие /под ред.Л.А.Карпенко, О.Г.Румба. - М.: Советский спорт, 2014. - 264 с.

Программа «Художественная гимнастика» предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.(Приложение 2)

Ожидаемые результаты изучения учебного курса

В результате изучения курса «Художественная гимнастика» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса «Художественная гимнастика»:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение умением принимать и сохранять цели и задачи учебной

деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры и ее составляющей – гимнастики отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии физической культуры и использования методов гармоничного развития средствами художественной (ритмической) гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и эстафет;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

– выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

– нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Формы и режим занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях. Формами организации занятий по данной программе являются занятия, которые состоят из разминки (7 – 10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10 – 20 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части – игры и спортивные эстафеты (28 – 15 мин, в зависимости от длительности обучения)

Направленность – художественная.

Этап подготовки	Период обучения	возраст	Количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Минимальные требования к спортивной подготовке
Базовый	Первый год	8-10	15	3 часа в неделю	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Срок реализации программы и возраст детей.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 1 год.

В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы (Приложения 1).

Планируемые результаты.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.
- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма детей;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов;
- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- умение импровизировать под музыку.

Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Теоретическая подготовка. Вводное занятие (ТБ, знакомство с видом спорта, знакомство с олимпийскими чемпионками художественной гимнастики.	8	8	
2. Общая физическая подготовка	19	6	13
2.1. общеразвивающие упражнения	16	4	12
2.2. музыкально-сценические и танцевальные игры, подвижные игры (Бабочка, Доктор Айболит, Веселю свою игрушку, Музыкальный паровозик, Танцуем Золушку)	9	2	7
3. Специальная физическая подготовка	25	5	20
3.1 упражнения на развитие гибкости, быстроты, ловкости и координации.	25	5	20
4. Техническая подготовка	56	11	45
4.1. беспредметная	14	4	10
4.2. предметная	30	5	25
4.3. хореографическая	7	2	5
4.4. показательные выступления	5	-	5
Всего:	108	30	78

Содержание программы.

Теория: Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика, как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.

6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также **прыжковой выносливости**;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Специально-двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Техническая подготовка

Беспредметная подготовка. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты. Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

Упражнения с предметами. Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии, прыжки.

Упражнения с мячом. Удержание мяча и передача его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

Упражнения с булавами. Правильное удержание булав и передача их из руки в руку; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков, броски.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных дви-

жений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Методическое обеспечение программы

Организационно-методическое обеспечение.

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- перечень игр и упражнений (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
- методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицированно вести занятия.

Общие методические рекомендации по освоению курса

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Для разучивания нового упражнения используется следующая последовательность: объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить его. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно используется мышечная память.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнить упражнение, почувствовать ритм и воспринимать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям.

Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом, каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете физическое совершенствование ученика.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
2. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А. Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2007.
3. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
4. Художественная гимнастика: Учебник под редакцией И.А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой, Москва 2011.
5. Медведева Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)./ Медведева Е.Н., Манойлов А.А.// Учеб.метод.пособие.: ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», Великие Луки, 2013. - 207 с.
6. Артемьева Ж.С. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе/ Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К.// Учебное пособие. - СПб.: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2014 г.- 110 с.
7. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования./Библиотечка тренера // Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - М.: Издат-во "Человек", 2014. - 120 с.
8. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебное пособие /под ред.Л.А.Карпенко, О.Г.Румба. - М.: Советский спорт, 2014. - 264 с.

Приложение 1

**Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения
Этап начальной подготовки группы II год обучения**

Название норматива, критерии выполнения		Результат		
		3 балла	4 балла	5 баллов
Тесты для оценки гибкости	«Прогибание назад в упоре лежа» Лежа на животе, прогибание назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам (удержать 3 секунды) Измеряется расстояние от головы до пола	16 см и выше	15 см- 6 см	5 см и меньше
	И.п. – сед, выполнить наклон, коснуться лбом коленей, коснуться стопы кистями рук. Оценивается качество выполнения.	визуально		
Тесты для оценки	Прыжки с одинарным вращением скакалки - вперед; - назад Посчитывает количество прыжков за 10 секунд	10-14 раз	15-19 раз	20 раз и более
Тесты для оценки функции	«Пассэ» Равновесие на правой ноге на полупальце, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засчитывается время удержания (в секундах), не сходя с места и меняя позы.	2	3 с	5 и более

	Название норматива, критерии выполнения	Результат		
		3 балла	4 балла	5 баллов
Тесты для оценки гибкости	«Мост» И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием». Измеряется расстояние от кистей рук до пола.	11 см больше	от 10 см до – 0 см	- 1 см и дальше
	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке. И.п. – стоя на гимнастической скамейке. Выполнить наклон вперед – вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измеряется расстояние от гимнастической скамейки до конца третьего пальца кисти рук.	10-17 см	18-24 см	25 и более
Тесты на оценку силы	«Releve» Стоя на правой ноге, левая согнута в колене, руки в стороны. Подъём на высокие полупальцы и опускание на пятку. Подсчитывается количество выполненных подъёмов без снижения качества исполнения (то же на левой ноге)	1-15 раз	16-19 раз	20-24 раза
	«Книжечки» Из положения лёжа на спине сед углом, касаясь руками носков. Учитывается количество выполненных движений за 10 секунд	4-6 раз	7- 9 раз	10-12 раз
Тесты для оценки быстроты	Прыжки с двойным вращением скакалки Посчитывает количество прыжков за 10 секунд	10-13 раз	14-16 раз	17-18 раз
Тесты для оценки функции равновесия	«Пассэ» Равновесие на правой ноге на полупальце, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засчитывается время удержания (в секундах), не сходя с места и меняя позы. То же на левой ноге.	2	3	5 и более