

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации г.Саров

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области



Утверждаю
Директор СШ «Икар»
А.С. Сашков

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по общей физической подготовке с элементами
хореографии

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
должность: тренер
Поздышева Ю.В.

г. Саров, 2024 г.

Содержание программы

1 .Пояснительная записка.....	3
1.1 Введение. (Общие сведения о хореографии, актуальность и направленность программы).....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
2. Механизм реализации программы	5
2.1. Сроки реализации программы.....	5
2.2.Участники программы (Таблица 1).....	5
2.3. Режим занятий	6
2.4. Формы организации образовательного процесса.....	6
2.5. Технологии обучения.....	6
2.6. Ожидаемые результаты.....	7
3. Учебно-тематический план (Приложение 1).....	7
3.1. Учебно-тематический план на 2 часа недельной нагрузки (Таблица 2).....	7
4. Содержание дополнительной общеобразовательной программы.....	8
4.1. Теоретическая подготовка.....	8
4.2. Общая физическая подготовка (Таблица 3).....	8
4.3. Специальная физическая подготовка (Таблица 4).....	9
4.4. Ритмическая подготовка (Таблица 5).....	9
4.5.Открытые уроки (Приложение 2, 3).....	10
5. Методическое обеспечение программы	10
6. Материально-техническое обеспечение программы.....	11
7. Система контроля и зачетные требования.....	12
8. Воспитательная работа	12
9. Работа с родителями.....	14
10.Список используемой литературы.....	15
11. Приложение.....	16
11.1 .Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (Приложение 1) (Таблица 6).....	16
11.2. Показатели ОФП (входной и промежуточный контроль) (Приложение 2) (Таблица 7)	16
11.3. Указания к выполнению контрольных упражнений (Приложение 3).....	17

1. Пояснительная записка.

1.1 Введение.

Хореографическое искусство - это очень объемное понятие, которое содержит балет, искусство народного современного танца.

Хореография сформулировала целую систему специфических средств и приемов, свой художественно выразительный язык, с помощью чего создается хореографический образ, который возникает из музыкально ритмичных движений. Он имеет условно обобщенный характер и раскрывает внутреннее состояние и духовный мир человека. Основу хореографического образа составляет движение, которое непосредственно связано с ритмом.

Специфической особенностью искусства хореографии является ее непосредственная связь с музыкой, которая помогает раскрыть хореографический образ во всей яркости и полноте, влияет на его темпо-ритмичное построение.

При анализе музыкального искусства шла речь о существовании важной связи композитор - исполнитель. В хореографии эта связь значительно усложняется, ведь между композитором и исполнителем появляется фигура хореографа. Именно этот «тройной союз» и делает хореографию видом искусства.

Деятельность спортивной школы, как учреждения дополнительного образования, направлена на развитие детского спорта, воспитание творческой и физически развитой личности с достаточным уровнем самосознания и ответственности перед обществом.

Актуальность программы детско-юношеской спортивной школы заключается в том, что в нашей стране, области и городе особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения, их физического развития и физической подготовленности.

Программа по хореографии разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, на основании Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», на основании Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации «Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа адаптирована под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его возрастным требованиям обучающихся, чтобы обеспечить рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Привить участникам программы навыков здорового образа жизни.

Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством занятия хореографией.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по основам здорового образа жизни (ЗОЖ).
- познакомить с основами хореографии в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий;

Развивающие:

- развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений
- формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой. Выявлять перспективных детей для дальнейших занятий.

Воспитательные:

- содействовать формированию упорства в достижении результата.
- воспитать чувство коллективизма и товарищества.

2. Механизм реализации программы.

2.1. Сроки реализации программы.

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 сентября и продолжается в течение учебного года. Годовой объем тренировочной работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой

отдельной группы на 36 недель. Срок реализации программы для групп спортивно-оздоровительного этапа - 1 год.

2.2. Участники программы.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются обучающиеся без специального отбора и без ограничения в возрасте, имеющие разрешение врача.

Группы формируются с учётом возрастных особенностей занимающихся: группы в возрасте до 9 лет, группы в возрасте до 14 лет, группы в возрасте до 18 лет, взрослые. Смешанные группы формируются до 14 лет.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств. Таблица 1.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Длина тела							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость			+	+	+					+	+	+	
Анаэробные				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Количественный состав группы - 15-20 человек.

2.3. Режим занятий.

Программа рассчитана как на 72 часа в год по 2 часов в неделю. Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПинов 2.4.4.3172 — 14 и регламентирована годовым учебным планом на 36 недель.

Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с утвержденным расписанием.

В период обучения тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх, отслеживает уровень освоения основ техники, выявляет перспективных детей для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Закончив обучение в спортивно-оздоровительной группе, желающие могут

повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год.

Перевод спортсменов, освоивших общеразвивающую программу, в группы начальной подготовки и тренировочные группы проводится в соответствии с Порядком приема на обучение по дополнительным общеразвивающим и предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в муниципальном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа». Организация приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в учреждение определена Положением «О приемной и апелляционной комиссии».

2.4. Формы организации образовательного процесса.

Формы организации обучения:

- командная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные игры;
- контрольные испытания;
- спортивные конкурсы.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных конкурсах, соревнованиях СШ;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке:

- тестирование по теоретической подготовке.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных нормативов.

2.5. Технологии обучения:

1. Здоровье сберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, для улучшения мотивации к занятиям хореографией.

3. Игровые образовательные технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

2.6. Ожидаемый результат.

Планируемый результат образовательной деятельности:

- улучшить состояние здоровья занимающегося;
- соблюдение режима дня и правил личной гигиены;
- прирост показателей ОФП;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- освоение основ техники хореографии;
- вовлечение в систему регулярных занятий хореографией;
- переход на следующий этап обучения (НП, УТГ).

Планируемый результат воспитательной деятельности:

- позитивное отношение к процессу организации и проведения тренировочных занятий;
- дисциплинированность и осознанное принятие правил школьной жизни; развитие взаимопомощи, коммуникабельности, умения работать в коллективе;
- уважение чужого мнения, умение аргументировать свою точку зрения;
- развитие чувства патриотизма к своему виду спорта, к школе, к стране;
- желание пробовать свои силы в занятиях физической культуры и спортом.

3. Учебно - тематический план.

3.1. Учебно - тематический план на 2 часа в неделю (Приложение 1).

Таблица 2.

№	Тема программы	Кол-во часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8		8
2	ОФП		30	30
3	СФП		10	10
4	Ритмическая подготовка		10	10
5	Игровая подготовка		2	2
6	Контрольные испытания		6	6
7	Открытые уроки		6	6
ИТОГО		8	64	72

4.Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

3.1. Теоретическая подготовка.

- физическая культура и спорт в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- гигиенические требования к занимающимся спортом: «Понятие о гигиене и санитарии»;
- профилактика травматизма на занятиях хореографией.

3.2. Общая физическая подготовка. Таблица 3.

№	Упражнения по общей физической подготовке
1	Строевые упражнения: Шеренга, колонна, дистанция, перестроения, виды размыкания, расчет, повороты на месте, остановка, построение.
2	Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), в то же время ходьбы и бега.
3	Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведение и махи, выпады, подскоки, прыжки.
4	Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы и туловища в положении стоя, сидя, лежа.
5	Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами
6.	Упражнения для развития силы: Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания, лазанье по канату, планка.
7	Упражнения для развития быстроты: вторной бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером и т.п.
8	Упражнения для развития общей выносливости: номерный бег на 500, 800, 1000 метров; кросс на 3 и 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч; спортивные игры на время; походы
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Многократные прыжки, перепрыгивание предметов, игры с отягощением, упражнения с предельной интенсивностью.

4.3. Специальная физическая подготовка. Таблица 4.

№ п.п.	Упражнения по специальной физической подготовке
1	Упражнения для быстроты движения: Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером со сменой направления.
2	Упражнения для развития прыгучести: Многократные прыжки с ноги на ногу (10-50 м), прыжки на одной ноге с подтягиванием; прыжки с отягощениями, в глубину
3	Упражнения для развития качеств, необходимых для гибкости: Упражнения для спины(рыбка, корзинка, домик, змейка, кораблик и т.д.),наклоны, перегибы, мостики.
4	Упражнения на растяжку: Упражнения на станке(приседания, броски ногами, перегибы корпуса и т.д.), партерная гимнастика(складочка, бабочка, лягушка, шпагаты и т.д.)

4.4 Ритмическая подготовка.

Программный материал для практических занятий по ритмической подготовке. Таблица 5.

	Последовательность изучения
Элементы музыкальной грамоты	
Определение и передача характера музыки	1
Определение и передача темпа	2
Определение и передача пауз	7
Определение и передача метроритма	8
Определение и передача динамических оттенков	13
Определение и передача жанров музыки	14
Определение и передача сильных и слабых долей	15
Определение структуры музыкального произведения	9
Определение и передача размеров	3

4.5 .Открытые уроки.

Открытые уроки проводятся дважды в год (декабрь, июнь). Приглашаются родители для презентации приобретенных навыков обучающихся. (Приложение 2,3).

4. Методическое обеспечение общеобразовательной программы.

Учебно-методическое обеспечение учебного плана представлено программным, методическим и информационным материалом.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть — сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально — подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части — обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности:

- упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

Методы организации занимающихся:

- фронтальный метод;
- поточный метод;
- метод групповых занятий;
- круговой метод.

Дидактический материал

- видеотека и картотека упражнений по хореографии;
- правила занятий по хореографии;
- правила судейства;
- положение о соревнованиях.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал, тренажёрный зал;
- спортивный инвентарь: тренажёры, утяжелители, резинки, скакалки, секундомеры, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, хореографический станок, гимнастические коврики, магнитофон;
- тренировочная спортивная форма, костюмы для выступлений.

6. Система контроля и зачетные требования.

Контроль подготовки воспитанников определяет эффективность тренировочной работы в спортивной школе.

Контроль посещаемости занятий и сохранности контингента позволяет определить устойчивость интереса детей к занятиям хореографией (статданные на начало и конец учебного года).

1. Контрольные испытания для групп спортивно-оздоровительного этапа по физической подготовке и тестирование по теоретической подготовке проводятся один раз в конце года (июнь).

Выполнение программных требований (итоговая аттестация), выраженных в количественных показателях физической подготовки (Приложение 1), является одним из критериев перевода обучающихся на этап начальной подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Промежуточные аттестации организуются для обучающихся, желающих повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год в форме тестирования по ОФП (Приложение 2). Диагностика физической подготовленности обучающихся проводится с учетом их возрастных и гендерных особенностей.

Входная, итоговая и промежуточная аттестация в группах спортивно-оздоровительного этапа отслеживает динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ хореографии. Положительной динамикой считается увеличение индивидуальных показателей на протяжении учебного года.

2. Контроль выполнения программы (по учебно-тематическому плану и содержанию) в течение учебного года.

7. Воспитательная работа.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение

спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств — одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

8. Работа с родителями.

Работа педагогического коллектива спортивной школы с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер — преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния воспитанника, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях.

Помимо этого родители воспитанников посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренерами — преподавателями для воспитанников. После соревнований тренеры — преподаватели совместно с родителями и воспитанниками проводят анализ выступлений воспитанников.

9. Список используемой литературы:

1. Борзов А.А. «Народный танец», М., 1986г.
2. Гребенщиков С.М. «Белорусская народная хореография» Минск «Наука» 1976г.
3. Гуменюк А. «Украинские народные танцы» Киев 1969г.
4. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» М., «Владос» 2003 г.
5. Захаров В.М. «Поэтика русского танца» М. «Издательский дом «Святогор» 2004 год.
6. Климов А.А. «Основы русского народного танца» М., «Искусство», 1981г.
7. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца» М. Л., «Искусство» 1939г.
8. Резникова З.П. «Танцы народов мира» М. «Советская Россия» 1959г.
9. Слыханова В.И. «Формирование движенческих навыков» М. «Один из лучших» 2007г.
10. Ткаченко Т.С. «Народные танцы» М.,«Искусство», 1975г.
11. Устинова Т.А. «Избранные русские народные танцы» М. «Искусство» 1996 г.
12. Лаврухина Н.М., Петрашевича О.А. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением - 2005 г.
13. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце [текст]/ Е.В. Горшкова - Москва: Издательство «Гном и Д» 2002г. - 120с.
14. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике 3-е изд., переработано и дополнено [текст]/ Е.В. Конорова - Москва: Музыка, 2002. - 53 с.
15. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца [текст]/ В.М. Пасютинская - Москва: Просвещение, 2006 г. - 223 с.
16. Череховская Р. Танцевать могут все [текст]/ Р. Череховская - Мн., 2009г.
17. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение [текст]/ С.Руднева, А.Фиш - Москва: Музыка, 2003г. - 334с.
18. Горшкова Е. О музыкальном творчестве в танце [текст]/ Е.Горшкова. Дошкольное воспитание №12 - 2002г.
19. Баренбойм Л.А. Путь к музицированию [текст] / Л. А. Баренбойм - Ленинград: Советский композитор, 2008г. - 352 с.

11. Приложения.

Приложение 1

11.1. Примерный план распределения программного материала
в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп на 72 часа.

Таблица 6

Виды ПОДГОТОВКИ	Кол-во (Ч)	Месяцы								
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Общая физическая	30	5	3	3	3	3	3	3	3	4
Специально-физическая	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тактическая	6	1	-	1	-	1	-	1	-	2
Игровая	6	1	-	1	-	1	-	1	-	2
Контрольные испытания	4	1	1	-	-	-	-	-	1	1
Контрольные игры	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
ИТОГО практики:	68	11	6	7	7	7	5	7	6	12
Теоретическая	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
ИТОГО теории:	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-
ВСЕГО	72	12	6	8	7	8	5	8	6	12

Приложение 2

Таблица 7

11.2. Показатели общей физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Скоростно-силовые качества	Быстрота	Выносливость
Контрольные упражнения	Прыжок в длину с места	Бег 20 м (сек)	Челночный бег 4х9 м
(Тесты)	см		(сек)
Уровень спортивной подготовки для СО	м д	Прирост показателей по ОФП	Прирост показателей по ОФП
	Прирост показателей		

11.3. Указания к выполнению контрольных нормативов

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, ноги врозь, носки стоп находятся на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

2. Челночный бег 3x10 м

На полу проводят две параллельные линии на расстоянии Юм одна от другой. Старт от лицевой линии. Испытуемый бежит до средней линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит до лицевой линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит к средней линии, пробегая её на максимальной скорости. Время засекают с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения средней линии.

3. Бег 60 м

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером. Берётся лучший результат из двух попыток.

4. Высота подскока.

В спортивном зале у стены чертится квадрат 50x50. Затем на стене испытуемый мелом отмечает рост с вытянутой вверх рукой. Далее выполняется прыжок вверх с места, оставляя отметку мелом на стене. При приземлении испытуемый должен находиться в пределах квадрата. Фиксируется разница отметки исходного положения и отметки после подскока. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Техническая подготовка

Возможно проведение контрольного занятия в виде приема нормативов, включая элементы хореографии в тесты по технической подготовке (например, выполнение перекидного прыжка, прыжка шагом, поворота на 360° в равновесие). Оценивается упражнение с учетом требований. Главное здесь - это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством участников.