**Программа обязательного зачёта для учащихся 10-х классов**

**Тест 1**. ***Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением).***

И.п. – основная стойка.

I.

1 – встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;

2 – полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;

3 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;

4 - полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;

5 – встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку на пояс;

6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 – наклон вправо, левую руку вверх;

8 – выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

1 – правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

2 – равновесие на левой (правой);

3-4 – держать;

5 – выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

6 – шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;

7 – одновременный поворот на 360˚, сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;

8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);

2 – поворот туловища налево;

3 – наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);

4 – выпрямиться, руки перед грудью;

5 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

6 – выпад вправо, руки вверх;

7 – дугою внутрь, правую руку в сторону;

8 – дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

1 – выпад влево, дугою к низу правую руку влево и

2 – наклон вправо, руки вверх;

3 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;

4 – приставить правую;

5 – правую назад, руки вверх и

6 – приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)

7 – прыжок вверх прогибаясь;

«и» - доскок;

8 – встать, руки вверх.

V.

1 – упор присев на правой, левую в сторону на носок;

2 – прыжком сменить положение ног;

3 – поворот направо в сед согнув левую;

4 – сед согнув ноги;

5 – сед углом;

6 – руки в стороны;

7-8 – держать;

VI.

1 – сед, руки вверх;

2 – наклон вперед;

3-4 – держать;

5 – лечь на спину, руки вверх;

6 – поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;

7 – упор лежа на согнутых руках;

8 – выпрямить руки, прогнуться.

VII.

1 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

2 – упор стоя на прямом колене, мах левой назад;

3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

4 – упор стоя на левом колене, мах правой назад;

5 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

6 **-** толчком, упор присев

7**-** выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;

8 – выпрямиться, руки вверх.

VIII.

1 – сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;

2 – приставляя правую, руки вверх;

3 – тоже к левой ноге;

4 – приставляя левую, руки в сторону;

5 – мах правой в сторону, руки в сторону;

6 – приставить правую, руки вверх;

7 – мах левой в сторону, руки в стороны;

8 – приставляя левую, руки вверх – наружу.

**Комбинация оценивается из 10 баллов.**

**Тест 2.** ***Акробатические прыжки.***

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

**Прыжки оцениваются из 6 баллов.**

**Тест 1. *Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).***

И.п. – основная стойка

I.

1 **–** встать на носки, руки назад;

2 **–** дугами книзу, руки вперед;

3 **–** руки в стороны;

4 **–** руки вверх;

5 – дугою внутрь, правую руку в сторону;

6 – дугою внутрь, левую руку в сторону;

7 – дугами книзу руки вверх-наружу;

8 – отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;

2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;

4 – приставляя левую, руки на пояс;

5 – правую в сторону, руки в стороны;

6 – выпад вправо, руки на пояс;

7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

8 – приставляя правую, упор присев.

III.

1 – встать, руки вверх;

2 – правую в сторону на носок, руки к плечам;

3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;

4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;

5 – круг руками влево;

6 – сгибая правую, наклон влево;

7 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону, «и» **-** приставляя правую, руки вниз;

8-руки вверх.

IV.

1 – левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;

2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;

3 – упор стоя согнувшись;

4 – прыжком упор присев;

5 – перекат назад в стойку на лопатках;

6-7 – держать;

8 – перекат вперёд в упор присев.

V.

1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;

2 – равновесие на правой;

3-4 – держать;

5 – выпрямитьсяя, левую назад на носок, руки в стороны;

6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;

7 – одноимённый поворот на 3600  на носке, левую назад, руки в стороны;

8 – стойка ноги врозь¸ руки в стороны.

VI.

1 – прыжком упор присев;

2 – упор лёжа;

3 – поворот направо кругом упор лёжа сзади;

4 – сед;

5 – сед углом;

6 – руки в стороны;

7-8 – держать.

VII.

1 – поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;

2 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

3 – перекат согнувшись вправо ноги врозь;

4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;

5 – перекат согнувшись влево ноги врозь;

6 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок;

7 – упор присев;

8 – встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

1 – мах правой в сторону, руки в стороны;

2 – приставить правую, руки вверх;

3 – мах левой в сторону, руки в стороны;

4 – приставлять левую, руки вверх;

5 – наклон вперёд;

6 – упор присев;

7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь

«и» **-** доскок;

8 – встать, руки вверх-наружу.

**Комбинация оценивается из 10 баллов.**

**Тест 2**. ***Акробатические прыжки, юноши.***

Выполняются 2 акробатических упражнения.

*Первое упражнение*: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360 0  - два кувырка вперёд – прыжок вверх, ноги в стороны.

*Второе упражнение*: два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 1800

**Прыжки оцениваются из 6 баллов**.

**Тест 3.** ***Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).***

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, учащийся самостоятельно составляет комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) и показывает его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).

2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).

3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.

2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.

2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.

3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

IV. Мышцы спины.

1.Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.

2.Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.

2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.

3. Жим тяжёлых гантелей.

VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.

2. Подъём ног из положения лежа.

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.

2.Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.

2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу.

X. Упражнения на растяжку.

**Комплекс упражнений оценивается из 10 баллов**.

**Оценивание Теста 1**.

Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые участками.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений | До 0,2 балла каждый раз |
| 2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела | До 0,2 балла каждый раз |
| 3. Явное невыполнение элемента (движения) | 0,4 балла за каждое |
| 4. Явно выраженная потеря равновесия (падение) | 0,4 балла с каждого участника |

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

|  |  |
| --- | --- |
| мелкие | 0,1 балла |
| средние | 0,2 балла |
| грубые | 0,4 балла |

Оценка исполнения.

А. Сбавки нарушение композиционной целостности упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Несогласованность движений с темпо - ритмом музыкального сопровождения | До 0,2 балла за каждый эпизод |
| 2. Несогласованное выполнение движений гимнастики | До 0,2 балла за каждый эпизод |

В. Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые отдельными участками.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений | До 0,2 балла каждый раз |
| 2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела | До 0,2 балла каждый раз |
| 3. Явное невыполнение элемента (движения) | 0,4 балла за каждое |
| 4. Явно выраженная потеря равновесия (падение) | 0,4 балла с каждого участника |

**Оценивание Теста 2.**

Ошибки исполнения могут быть следующими:

|  |  |
| --- | --- |
| мелкие | 0,1 балла |
| средние | 0,2 балла |
| грубые | 0,4 балла |