

**Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный бальный танец. Массовый спорт»**

**Критерии оценки уровня на проверку чувства ритма, координации движений, физической подготовленности**

Выполнении тестовых заданиях на проверку чувства ритма, координации движений, физической подготовки.

Ритмические отхлопывания 2/4, 3/4, 4/4	Марш 4/4, подскоки, прыжки	Чередование прыжков, подскоков хлопков, шагов по кругу	Танцевальная композиция	Медицинский допуск
Хлопки в ладоши на сильную долю такта в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4	Марш на месте с правой ноги	Хлопки-шаги	Танцевальная композиция в стиле «Диско»	
Хлопки в ладоши на каждую долю такта в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4	Марш на месте с левой ноги	Хлопки-подскоки	Медленный вальс	
Хлопки в размере 2/4 синхронизировано ритмом	Марш с поворотом вокруг себя на первую долю такта с правой ноги	Шаги-подскоки	Ча-ча-ча	
Хлопки в размере 4/4 с делением четвертой доли такта пополам (ритм ча-ча-ча)	Марш с поворотом вокруг себя на первую долю такта с левой ноги	По 8 счетов (4 такта в музыкальном размере 2/4, 2 такта в музыкальном размере 4/4)	амба	
	Подскоки музыкальный размер 2/4, темп подвижный - подскоки на месте - подскоки с продвижением в направлении по линии танца и против линии танца			
	Прыжки музыкальный размер 2/4, темп подвижный - прыжки на месте по 6 позиции ног - прыжки на месте, вокруг себя в правую и левую стороны на заданный счет			
+/-	+/-	+/-	+/-	+/-

**Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика для мальчиков. Начальная подготовка»**

**Таблица оценки уровня физической подготовленности**

<b>Критерии оценки уровня физической подготовленности</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
Подтягивание из виса на перекладине	Кол-во раз до 1	Кол-во раз от 1 до 2	Кол-во раз 3 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз до 1	Кол-во раз от 2 до 4	Кол-во раз 5 и более
Челночный бег 2х10 м	более 10 сек	9-10 сек	Не более 8 сек
Прыжок в длину с места	Менее 60 см	60-65 см	Более 65 см