

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

Критерии оценки уровня физической подготовленности			
Контрольные упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
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