

ПРИНЯТО
Тренерский совет
МБУ ДО г. Мурманска
ДЮСШ № 14
Протокол № 24 от « 27 » мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО г. Мурманска
ДЮСШ № 14
Стеборова С.Г.
Приказ № 79 о/д от « 10 » июня 2019 г.



**Система оценивания результатов
тестирования детей, поступающих на
обучение по дополнительной
предпрофессиональной программе
«Фитнес-аэробика»**

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

упражнение	баллы		
	10.0	8.0	6.0
Углубленный уровень			
наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	полная "складка": все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Базовый уровень			
наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	касание головой ног с удержанием прямых ног руками	касание головой ног с удержанием руками, ноги согнуты под углом меньше 45 градусов
Углубленный уровень			
Шпагаты в трех положениях - правый, левый, прямой.	стопа, голени и бедра плотно прилегают к полу	голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град, стопа на полу	ноги разведены на 145 град и касаются пола лодыжками
Базовый уровень			
Шпагаты в трех положениях - правый, левый, прямой.	ноги разведены на 145 град и касаются пола лодыжками	ноги разведены на 145 град и касаются пола лодыжками, колени слегка согнуты	
Углубленный уровень			
перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24	32	36
Базовый уровень			
перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	34	36	38
Углубленный уровень			
стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты	8.0	4.0	2.0
Базовый уровень			
стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты (сек)	5.0	4.0	2.0

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
(сила, скоростно-силовые качества, выносливость)

упражнение	баллы											
	Углубленный уровень						Базовый уровень					
	10.0		9.0		8.0		10.0		9.0		8.0	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
бег на 30 м с высокого старта	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0
прыжок в длину с места	2.30	2.00	2.10	1.90	2.00	1.80	1.90	1.75	1.80	1.70	1.70	1.65
кросс	10.50.0	7.50.0	11.00.0	8.00.0	11.10.0	8.20.0	4.20.0	1.45.0	4.30.0	2.00.0	4.40.0	2.10.0
сгибание и разгибание в упоре лежа	30	28	24	22	20	18	20	18	16	14	16	12
складывание из положения лежа на спине за 30 сек	18	16	16	14	14	12	14	13	13	12	12	11
стойка на руках у опоры (сек)	54		48		36		32		28		24	
прыжки со скакалкой за 20 сек.	60		50		45		40		35		25	

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ЭТАП ПОДГОТОВКИ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
Углубленный уровень	100	88	66
Базовый уровень	100	88	66