

Приложение к программе:
«Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики
и танцевальной ритмики»

ПДО: Абрамова Анна Васильевна

Промежуточная аттестация в форме контрольного занятия для 1,2 группы.

1 задание:

Наклон вперед из седа ноги вместе (держат 3 сек.).

5 баллов - если живот и грудная клетка касаются ног, задняя поверхность ног плотно прилегает к полу.

4 балла - если при наклоне ноги плотно прилегают к полу, но грудная клетка не коснулась ног.

3 балла - если при выполнении наклона, ноги сгибаются в коленных суставах.

2 задание:

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. И.П. - лежа на спине, руки за головой «в замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. При выполнении надо коснуться локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

3 задание:

Приседания за 30 с. И.П. - ноги на ширине плеч, руки прямые вперед. При приседании пятки не отрывать.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

4 задание:

Подъем прямых ног до угла 90 градусов. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. При выполнении поднимаем прямые ноги до угла 90 градусов, ноги не сгибаем в коленных суставах.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

5 задание:

Повторить танцевальную связку за педагогом.

5 баллов - если повторили без ошибок

4 балла - выполнили не все движения

3 балла - не попали в такт музыкального сопровождения

Для прохождения на 2-ой год обучения надо набрать не менее 15 баллов.

Промежуточная аттестация в форме контрольного занятия для 3, 4, 5 групп.

1 задание:

Наклон вперед из седа ноги вместе (держат 3 сек.).

5 баллов - если живот и грудная клетка касаются ног, задняя поверхность ног плотно прилегает к полу.

4 балла - если при наклоне ноги плотно прилегают к полу, но грудная клетка не коснулась ног.

3 балла - если при выполнении наклона, ноги сгибаются в коленных суставах.

2 задание:

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. И.П. - лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. При выполнении надо коснуться локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5 баллов - 13 раз

4 балла - 10 раз

3 балла - 7 раз

3 задание:

Приседания за 30 с. И.П. - ноги на ширине плеч, руки прямые вперед. При приседании пятки не отрывать.

5 баллов - 15 раз

4 балла - 12 раз

3 балла - 10 раз

4 задание:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И.П. - упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Выполнение: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

5 задание:

В висе удержание ног в положении прямого угла. И.П. - вис спиной к шведской стенке; поднять прямые ноги до угла 90 градусов и удерживать в данном положении.

5 баллов - удержать в течении 15 сек.

4 балла - удержать в течении 10 сек.

3 балла - удержать 5 сек.

6 задание:

Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед.

5 баллов - 70 прыжков

4 балла - 60 прыжков

3 балла - 50 прыжков

7 задание:

Подготовить связку из изученных шагов аэробики. В связку включить не менее 4-ех видов элементов базовых шагов. Выполнять на 8 счетов.

5 баллов - соблюдены все условия

4 балла - сбился счет

3 балла - задействовано меньшее количество шагов

Для прохождения на 2-ой год обучения надо набрать не менее 21 балла.