

Программа фитнес-аэробика 3 года
(спортивное совершенствование)

Оценочный материал

Срок проведения зачёта	темы
	<i>Контрольные нормативы</i>
	<i>Специальная физическая подготовка</i>
декабрь	-наклон вперед из положения сидя на полу; -вис на перекладине на согнутых руках.
апрель	-наклон вперед из положения сидя на полу; -вис на перекладине на согнутых руках.
	<i>Общая физическая подготовка</i>
декабрь	-прыжок в длину с места; -поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.
апрель	-прыжок в длину с места; -поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.
декабрь	Исполнение танцевальные номера
апрель	Исполнение танцевальные номера

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года. (Приложение № 8).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ
КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП

1.ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.

Из исходного положения, стоя, стопы за линией старта и приняв положение «старт пловца», махом рук вперед - вверх выполнить прыжок с двух ног. Результаты измеряются от линии старта до пятки сзади стоящей ноги, с точностью до 1 см. Лучший результат из трех попыток идет в зачет.

2.ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА.

И.п. - лежа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 гр., руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к гимнастическому мату. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями боковой поверхности коленей или коленей. Обратным движением вернуться в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Запрещается отталкиваться от мата, поднимать или двигать таз. Упражнение, выполняется в максимальном темпе, за 30 сек.
Ошибки: испытуемый не касается локтями боковой поверхности колен, не касается лопатками гимнастического мата.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ
КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО СФП

1. Наклон вперёд из положения сидя

Наклон вперед из положения сидя позволяет определить гибкость позвоночника у учащихся. На полу наносится необходимая разметка – горизонтальная и вертикальная линия, делящая горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка 0, далее по вертикали идёт разметка вверх до 30 см вниз до 15 см, результаты выше 0 отметки засчитываются со знаком +, а ниже со знаком -. Сидя на полу, участник ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4 фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

2. Вис на перекладине на согнутых руках

Вис на согнутых руках позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

И.П.- Вис на перекладине хватом снизу, руки максимально согнуты, подбородок расположен выше перекладины не касаясь её, ноги прямые. Оценивается максимально возможное время в течение, которого учащийся может удержать вис на согнутых руках.

Таблицы показателей и оценки
физической подготовленности учащихся
по ОФП в контрольном нормативе
«Прыжок в длину с места»

Класс	Возраст	Уровень результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Юноши						
1	6,5	66 и ниже	66-87	87-118	118-136	136 и выше
2	7,5	98 и ниже	98-110	110-130	130-142	142 и выше
3	8,5	102 и ниже	102-123	123-154	154-174	174 и выше
4	9,5	128 и ниже	128-140	140-160	160-172	172 и выше
5	10,5	122 и ниже	122-144	144-164	164-176	176 и выше
6	11,5	134 и ниже	134-154	154-174	174-185	185 и выше
7	12,5	139 и ниже	139-161	161-181	181-193	193 и выше
8	13,5	156 и ниже	156-174	174-192	192-209	209 и выше
9	14,5	165 и ниже	165-182	182-210	210-227	227 и выше
10	15,5	178 и ниже	178-199	199-219	219-231	231 и выше
11	16,5	206 и ниже	206-210	210-220	220-225	225 и выше
Девушки						
1	6,5	78 и ниже	78-88	88-108	108-120	120 и выше
2	7,5	86 и ниже	86-102	102-125	125-140	140 и выше
3	8,5	92 и ниже	92-119	119-143	143-158	158 и выше
4	9,5	109 и ниже	109-136	136-154	154-171	171 и выше
5	10,5	124 и ниже	124-136	136-156	156-168	168 и выше
6	11,5	132 и ниже	134-144	144-164	164-176	176 и выше
7	12,5	132 и ниже	132-145	145-167	167-180	180 и выше
8	13,5	133 и ниже	133-150	150-178	178-195	195 и выше
9	14,5	143 и ниже	143-158	158-182	182-197	197 и выше
10	15,5	151 и ниже	151-163	163-183	183-195	195 и выше
11	16,5	140 и ниже	140-156	156-179	179-194	194 и выше

Таблица показателей и оценки
физической подготовленности в контрольном нормативе
«Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек»

Класс	Возраст	Уровень результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
		Юноши				
1	7,5	8 и ниже	8-11	11-14	14-18	18 и выше
2	8,5	9 и ниже	9-12	12-15	15-19	19 и выше
3	9,5	10 и ниже	10-13	13-16	16-20	20 и выше
4	10,5	10 и ниже	10-14	14-17	17-21	21 и выше
5	11,5	11 и ниже	11-15	15-18	18-22	22 и выше
6	12,5	11 и ниже	11-16	16-19	19-23	23 и выше
7	13,5	12 и ниже	12-17	17-20	20-24	24 и выше
8	14,5	12 и ниже	12-18	18-21	21-25	25 и выше
9	15,5	13 и ниже	13-19	19-22	22-26	26 и выше
10	16,5	13 и ниже	13-20	20-23	23-27	27 и выше
11	17,5	14 и ниже	14-21	21-24	24-28	28 и выше
		Девушки				
1	7,5	8 и ниже	8-10	10-13	13-17	17 и выше
2	8,5	8 и ниже	8-10	10-13	13-17	17 и выше
3	9,5	8 и ниже	8-11	11-14	14-18	18 и выше
4	10,5	8 и ниже	8-11	11-14	14-18	18 и выше
5	11,5	9 и ниже	9-12	12-15	15-19	19 и выше
6	12,5	9 и ниже	9-12	12-15	15-19	19 и выше
7	13,5	9 и ниже	9-13	13-16	16-20	20 и выше
8	14,5	9 и ниже	9-13	13-16	16-20	20 и выше
9	15,5	10 и ниже	10-14	14-17	17-21	21 и выше
10	16,5	10 и ниже	10-14	14-17	17-21	21 и выше
11	17,5	10 и ниже	10-15	15-18	18-22	22 и выше

Таблица показателей и оценки
Специальной физической подготовленности в контрольном нормативе
«Наклон вперед из положения сидя»

Класс	Возраст	Уровень результатов		
		Низкий	Средний	Высокий
		Юноши		
1	6	5 и ниже	6-10	11 и выше
2	7	5 и ниже	6-11	12 и выше
3	8	5 и ниже	6-11	12 и выше
4	9	6 и ниже	7-12	13 и выше
5	10	6 и ниже	7-13	14 и выше
6	11	7 и ниже	8-14	15 и выше
7	12	7 и ниже	8-15	16 и выше
8	13	8 и ниже	9-16	17 и выше
9	14	8 и ниже	9-17	18 и выше
10	15	9 и ниже	10-18	19 и выше
11	16	9 и ниже	10-19	20 и выше
		Девушки		
1	6	2 и ниже	3-5	6 и выше
2	7	3 и ниже	4-6	7 и выше
3	8	3 и ниже	4-7	8 и выше
4	9	4 и ниже	5-8	9 и выше
5	10	4 и ниже	5-9	10 и выше
6	11	5 и ниже	6-10	11 и выше
7	12	5 и ниже	6-11	12 и выше
8	13	6 и ниже	7-12	13 и выше
9	14	6 и ниже	7-13	14 и выше
10	15	7 и ниже	8-14	15 и выше

Таблица показателей и оценки
 Специальной физической подготовленности в контрольном нормативе
 «Вис на перекладине на согнутых руках»

Класс	Возраст	Уровень результатов		
		Низкий	Средний	Высокий
		Юноши		
1	7	5 и ниже	6	7 и выше
2	8	8 и ниже	9	10 и выше
3	9	11 и ниже	12	13 и выше
4	10	14 и ниже	15	16 и выше
5	11	18 и ниже	19	20 и выше
6	12	22 и ниже	23	24 и выше
7	13	26 и ниже	27	28 и выше
8	14	30 и ниже	31	32 и выше
9	15	34 и ниже	35	36 и выше
10	16	38 и ниже	39	40 и выше
11	17	40 и ниже	41	42 и выше
		Девушки		
1	7	8 и ниже	9	10 и выше
2	8	10 и ниже	11	12 и выше
3	9	13 и ниже	14	15 и выше
4	10	17 и ниже	18	19 и выше
5	11	21 и ниже	22	23 и выше
6	12	25 и ниже	26	27 и выше
7	13	29 и ниже	30	31 и выше
8	14	34 и ниже	35	36 и выше
9	15	39 и ниже	40	41 и выше
10	16	45 и ниже	46	47 и выше
11	17	50 и ниже	51	52 и выше

Тестирование теоретической подготовки для 3-го года обучения

1. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...
 - а. позволяют человеку хорошо трудиться, вести активный образ жизни;
 - б. сердце увеличивается в объёме и работает с большей экономичностью;
 - в. обеспечивают поступление питательных веществ к органам организма;
 - г. укрепляют дыхательную систему организма.

2. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...
 - а. потереть, почесать;
 - б. нагревать;
 - в. охлаждать;
 - г. постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

3. В каких номинациях участвуют спортсмены на соревнованиях по фитнес-аэробике
 - а. классическая аэробика
 - б. степ-аэробика
 - в. фанк-хип/хоп аэробика
 - г. все выше перечисленное

4. Степ-платформа это...
 - а. ступеньки крыльца
 - б. скамейка
 - в. платформа, со специальным покрытием, предотвращающая скольжение**

5. Возрастные категории в фитнес-аэробике
 - а. взрослые
 - б. юниоры
 - в. кадеты
 - г. все перечисленное выше**

6. В скольких номинациях имеет право выступать один спортсмен?
 - а. 1
 - б. 2**
 - в. 3
 - г. 4

7. Команда может состоять из...
 - а. 5 человек**
 - б. 6 человек**
 - в. 7 человек**
 - г. 8 человек

8. Продолжительность выступления команды на соревнованиях по фитнес-аэробике
 - а. 1.45 (+/- 5 сек.) минута**
 - б. 2 минуты
 - в. 3 минуты

9. Профилактика вредных привычек:
 - а. спорт;**
 - б. школа;

в. дискотека;

10. Гибкость – это

а. способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой;

б. способность человека управлять движениями мышц;

в. способность человека перемещаться в пространстве;

11. Девиз Олимпийских игр:

а. «Быстрее, выше, сильнее!»;

б. «Дальше, длиннее, храбрее!»;

12. Символика Олимпийских игр:

а. флаг, гимн, клятва, лозунг;

б. медали, огонь, оливковая ветвь, салют;

в. все перечисленное выше;

13. Ритуалы Олимпийских игр:

а. церемония открытия и закрытия Игр;

б. приветственная речь президента МОК;

в. произнесение олимпийской клятвы;

г. зажжение олимпийского огня;

д. все перечисленное выше;

14. Какие Олимпийские игры существуют?

а. летние олимпийские игры;

б. зимние олимпийские игры;

в. осенние олимпийские игры;

г. весенние олимпийские игры;

15. Утомление - это

а. снижение физической активности;

б. снижение умственной активности;

в. все перечисленное выше;

16. Здоровый образ жизни - это

а. полноценное питание;

б. физическая активность;

в. отказ от вредных привычек;

г. все перечисленное выше;

17. Причины травматизма

а. неисправный инвентарь;

б. отсутствие разминки;

в. неправильная организация занятия;

г. все перечисленное выше;

18. Какие физические качества развиваются при занятиях фитнес – аэробикой?

- а. сила и выносливость;
- б. гибкость и ловкость;
- в. прыгучесть;
- г. все перечисленное выше;

19. Отдых - это

- а. состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность;
- б. смена деятельности;
- в. перерыв в работе;
- г. все перечисленное выше;

20. Самоконтроль - это

- а. вид контроля, который осуществляется самим обучающимся;
- б. вид контроля, который осуществляется врачом;
- в. вид контроля, который осуществляется родителями;

21. Какие существуют типы телосложения?

- а. астеник;
- б. нормостеник;
- в. гиперстеник;
- г. все перечисленное выше;

22. Физическая культура - это

- а. часть культуры общества, направленная на укрепления здоровья;
- б. часть культуры общества, направленная на развитие музыкального вкуса;

23. Какие существуют способы борьбы с утомлением?

- а. сон;
- б. внедрение рационального режима труда и отдыха;
- в. все перечисленное выше;

24. Что такое правильное питание?

- а. достаточная калорийность рациона;
- б. различные моно - диеты;