**Приложение 1**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)**

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить ком­плексное обследование (тестирование) спортсменов (см. Приложе­ние А, Индивидуальная карта спортсмена).

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесооб­разно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1 -й день: 1) оценка морфотипических внешних данных;

2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности; 2) оценка технической подготовленности;

3-й день: 1) оценка функциональной подготовленности.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, на­чиная с учебных групп, далее – на уровне учреждения, города и т. д. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться В равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жре­бию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать еди­ную 10-балльную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

**Нормативы оценки морфотипических данных**

**занимающихся спортивной аэробикой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Компоненты оценки** | **Требования (в скобках – юноши)** | **Сбавка, баллы** |
| **1** | Длина тела | 7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 1-28-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см **15—16** лет: 156-166 см Ч 17-18 лет: 158-168 см | За каждый Лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5 см - 0,5 балла  ***i*** |
| **2** | Индекс Брока (вес = рост –100) | 120-125 см – 2-5 126-130 см – 6-9 131-135см-9(8)-10(9) 136-140 см -11(10)-12(11) 141-145 см -13(12)-14(13) 146-150 см -15(14)-16(15) 151-155 см -17(16)-18(17) 156-160 см -19(17)-16(14) 161-165 см -17(15)-15(13) 166-170 см -19(14)-14(12) | За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100 г-0,5 балла |
| **3** | Пропорцио­нальность | Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног | Незначительные нарушения -0,5 балла, значительные -1,0 балл |
| **4** | Стройность | Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени | Незначительные нарушения — 0,5 балла, значительные нарушения - 1,0 балл |
| **5** | Осанка | Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза | Незначительные нарушения -0,5 балла, значительные -1,0 балл |
| **6** | Ноги | Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бёдер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп | Незначительные нарушения -0,5 балла, значительные -1,0 балл |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**Контрольные упражнения по ОФП и СФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Методические указания** |
| **1** | **2** | **3** |
| **1** | Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 с | Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряже­ния. Незначительное нарушение каждого требова­ния - 0,5 балла, значительное - 1,0 балл; недодерж­ка одного счета - 1,0 балл |
| **2** | Мост, держать 3 с | Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1,0 балла |
| **3** | Шпагаты в трех положениях - правой, левой, прямой (сед с предельно разведен­ными в стороны ногами) | Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног-сбавки от 0,5 до 1,0 балла |
| **4** | Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке | Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования — 0,5 балла; значительное - 1,0 балл |
| **5** | Стойка на носке одной ноги, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх наружу | Упражнение выполняется с закрытыми глазами, оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.) |
| **6** | Равновесие на одной ноге, другая назад, ру­ки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята | Равновесие выполняется с закрытыми глазами, оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия |
| **7** | Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 с | При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности -0,5 балла |
| **8** | Бег на 20 м с высокого старта | Бег проводится в зале на резиновой дорожке. Нормы принимают два человека. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат |
| **9** | Прыжок в длину с мечта: толчком двумя ногами | Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат |
| **10** | Прыжок вверх без взмаха руками | Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты |
| **11** | Прыжок вверх со взмахом руками | Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат |
| **12** | Поднимание ног в вис углом на гимнасти­ческой стенке | Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90° оценивается по числу поднимания ног |
| **13** | Вис углом на гимна­стической стенке (держать) | Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90° |
| **14** | Жим на одной ноге (правой или левой) | Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов |
| **15** | Подвешивание на руках в висе на перекладине | Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний |
| **16** | Сгибание и разгиба­ние рук в упоре лежа | Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°, туловище прямое. Оценивается по количеству отжимании |
| **17** | Прыжки в упоре лежа за 20 с | Туловище прямое, толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков |
| **18** | Стойка на руках у опоры | Оценивается по времени удержания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди |
| **19** | Складывание из положения лежа на спине за 1 мин | Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных, упражнений |
| **20** | Прыжки со скакалкой | Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп -100 прыжков в минуту |
| **21** | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя: ногами | Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами Оценивается по количеству прыжков за минуту |

**Оценка контрольных упражнений по общей** **и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** | | | |
| **10,0** | **9,0** | **8,0** | **7,0** |
| Наклон вперед из  седа ноги вместе,  держать 3 с | Полная  «складка»:  все точки  туловища  и подбородок  касаются  прямых ног | Полная  «складка»,  но с удержанием прямых  ног руками | Касание  грудью ног  с удержанием  прямых ног  руками | Касание  головой ног  с удержанием  руками, ноги  слегка согнуты |
| Мост, держать  Зс | Ноги и руки  прямые,  плечи пер-  пендикуляр-  ны полу | Ноги слегка  согнуты,  плечи перпен-  дикулярны  полу | Ноги слегка  согнуты,  плечи незна-  чительно  отклонены  от вертикали | Ноги сильно  согнуты, плечи  отклонены  от вертикали  на 45° |
| Шпагаты в трех  положениях  (правой, левой  прямой ногой) | Голени и  бедра плотно  прилегают  к полу | Голени  и бедра недо-  статочно  плотно  прилегают  к полу | Голени при-  легают к по-  лу, ноги раз-  ведены на  170° | Ноги разведены  на 145° и каса-  ются пола  лодыжками |
| Перевод (выкрут)  палки назад -  вперед (см) | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Стойка на носке  одной ноги,  другая согнута  под прямым уг-  лом, руки вверх,  глаза закрыты,  держать (с) | 8,0 | 6,0 | 4,0 | 2,0 |
| Равновесие  на одной ноге,  другая назад,  руки в стороны,  глаза закрыты,  держать (с) | 20,0 | 18,0 | 16,0 | 14,0 |
| Поднять ногу  вперед, перевести  в сторону и назад,  держать каждое  положение 2 с | Носок  свободной  ноги выше  головы | Носок  свободной  ноги на  уровне  подбородка | Носок  свободной  ноги на уровне  груди | Свободная нога  поднята на 90° |

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке**

**(сила, скоростно-силовые качества)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Баллы | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 6.0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Бег 20 м с высокого старта на время (с) | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 43 | 4,4 | 4,5 | 4,6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| Прыжок вверх без взмаха руками (см) | 42 | 41  40 | 39 38 | 37 36 | 35 34 | 33 32 | 31  30 | 29 28 | 27 26 | 25 24 | 23 22 | 21 20 | 19 18 | 17 16 | 15 14 |
| Прыжок вверх со взмахом руками (см) | 50 | 49 48 | 47 46 | 45 44 | 43 42 | 41  40 | 39 38 | 37 36 | 35 34 | 33 32 | 31 30 | 29 28 | 27 26 | 25 24 | 23 22 |
| Поднимание ног в вис углом на гимн, стенке (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Вис углом на гимн, стенке, держать (с) | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Жим на одной неге левой или провой (кол-во раз) | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Подтягивание на двух руках в висе на перекла­дине (кол-во раз) | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | И | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание и разги­бание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 19 | 9 | 8 |
| Прыжки в упоре лежа (кол-во раз за 20 с) | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 |
| Стойка на руках у опоры (время) | 2 мин | 1 мин  54с | 1мин 48 с | 1 мин 42 с | 1 мин 36 с | 1 мин 30 с | 1 мин 24 с | 1 мин 18 с | 1 мин 12 с | 1 мин 06 с | 1 мин | 54 с | 48 с | 42 с | 36 с |
| Складывание из положения лежа на спине (кол-во за 30 с) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 с) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Прыжки на гимн, скамейку (кол-во раз/мин) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| Сумма балов за все упражнения | 140 | 133 | 129 | 119 | 112 | 105 | 98 | 91 | 84 | 77 | 70 | 63 | 56 | 49 | 42 |

**Оценка в баллах уровня физической подготовленности**

**занимающихся спортивной аэробикой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет), квалификация** | **Высокий** | | | **Средний** | | | **Низкий** | | |
|  | **Сила, Скорост-но-сило-вые качества** | **Устойчи­вость, гибкость, подвижность суставов** | **Общая оценка** | **Сила, ско-ростно-силовые каче­ства** | **Устойчи­вость, гибкость, подвиж­ность суста­вов** | **Общая оценка** | **Сила скорост-но-сило-вые качества** | **Устой­чивость, гибкость, подвиж­ность суставов** | **Общая оценка** |
|  | 98,0 | 48,5 | 146,5 | 91,0 | 52,0 | 143,0 | 80,5 | 50,0 | 130,5 |
| 11-12 лет (второй разряд) | 105,0 | 50,5 | 155,5 | 98,0 | 55,0 | 153,0 | 90,0 | 52,5 | 142,5 |
| 12-13 лет (первый разряд) | 112,0 | 52,5 | 164,5 | 105,5 | 56,0 | 161,0 | 93,0 | 54,0 | 147,0 |
| 14-15лет (КМС) | 115,5 | 59,5 | 175,0 | 108,5-114,5 | 58,0-60,0 | 166,5 -174,5 | 108,0 | 58,5 | 166,5 |
| 16 лети старше (МС) | 120,0 -126,0 | 63,0-66,5 | 186,0-189,5 | 112,0 -119,0 | 60,5 - 62,5 | 172,5 -181,5 | 111,9 | 60,0 | 171,9 |

**Нормативы по хореографической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Содержание нормативов** |
| Урок хореографии | Деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами и другими движениями. |
| Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях в разных сочетаниях с другими элементами хореографии. |
| Релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание) во всех направлениях и разных сочетаниях с другими элементами хореографии. |
| Гран батман жете (махи на 90° и выше) из 1 и 5 позиций в разных направлениях и сочетаниях. |
| Пор де бра (упражнения для рук). |
| Маленькие хореографические прыжки: шанжман де пье, жете, ансамбле. |
| Танцевальная подготовка | Народно-характерные танцы: одна комбинация на 16 тактов, по выбору, по назначению или по жребию, разученная заранее или составленная спортсменом. |
| Комбинация на 16 тактов с использованием базовых шагов спортивной аэробики, исполненная в каком-либо современном стиле (фанк, дане, латина и т.д.). |

**Примечание:**

1.Урок хореографии оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой судейства: незначительные нарушения – 0,1 – 0,2 балла, значительные – 0,3 – 0,4балла; грубые – 0,5 балла.

2.Танцевальная подготовка оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за всю комбинацию по общепринятой методике судейства.

**Оценка двигательной асимметрии**

Учет особенностей двигательной асимметрии предполагает опре­деление величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью так называемого коэффициента асимметрии (А):

*(Рпр. – Рлев.)*

*Ас= \*100%*

*Р*

где: я контрольного упражнения правой конечностью или в веду­щую (удобную) сторону.

Рлев. - результат выполнения контрольного упражнения левой ко­нечностью или в неведущую сторону.

Р - сумма результатов выполнения контрольного упражнения обе­ими конечностями.

Коэффициент асимметрии в пределах 6-10 *%* считается допусти­мой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных действий.

У детей одним из критериев самоконтроля за уровнем асиммет­ричного освоения упражнений должно быть отсутствие субъективно­го ощущения неудобства при выполнении движения в правую и ле­вую стороны.

В серию контрольных упражнений, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движений, входят:

* равновесие на одной ноге;
* одноименный поворот на 360\*;
* наклоны;
* подскоки;
* прыжки со сменой ног (прямых и согнутых);
* прыжки касаясь;
* закрытый и открытый прыжки;
* прыжок выпрямившись с поворотом на 45°.

В подготовительной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в правую и левую сторо­ны с преимущественным повторением в неведущую сторону (на каж­дые 4 повторения ведущей конечностью 5-6 повторений неведущей).

В основной части занятия в процессе совершенствования движе­ний следует повторять их попеременно в обе стороны.

Выполнение упражнений в направлении, противоположном основ­ному, способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении. Количество повторений упражнений в обе стороны (в одной серии): в ведущую сторону 4-5 раз, в неведущую сторону 2 раза.

**Приложение 2**

**Индивидуальная карта спортсмена**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Год обучения** | **Морфотипические** | **Физическая подготовка** | **Техническая подготовка** | **Хореографическая подготовка** | **Двигательная подготовка** | **Функциональная подготовка** | **Лучшие спортивные результаты** | **Соревновательная и тренировочная деятельность** | |
| **Количество** | |
| **соревнований, стартов** | **тренировочных и соревновательных дней** |
| Начальной подготовки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивного совершенствования | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отметки о переводе на следующие этапы подготовки | | | | | | | | | | |
| В УТГ подпись, печать  В ГСС подпись, печать  В ГВСМ подпись, печать  Выпуск подпись, печать | | | | | | | | | | |

**Приложение 3**

**Литература для педагога**

1. Е.С.Крючек. Аэробика:содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие.-М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001г. (Библиотечка тренера).
2. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок - тело молодое. - М.: «Советский спорт», 1991.
3. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1998 г.

**Список литературы, рекомендуемый для изучения учащимися**

* + - 1. Т.С.Лисицкая. Аэробика на все вкусы., М.: Просвещение.1994 г.,