Методическая разработка «Нормативы и методы оценки общефизической и специальной физической подготовки» к общеразвивающей программе «Танцевальный спорт»

педагога дополнительного образования Куклиной О.В.

Для оценки общефизической и специальной подготовки танцоров ФГОС рекомендует проводить тестирование уровня индивидуального развития. В данной работе проанализированы и обобщены нормативы по оценке двигательной и физической подготовленности детей и приложена краткая инструкция по проведению тестирования.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Элементы | Кол-во попыток | Требования к выполнению | Оценка |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см и менее  140 см и более | Низкая  Высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 8 и менее раз за 20 сек.  14 и более раз за 20 сек. | Низкая  Высокая |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта | 1 | Свыше 6 сек  До 6 сек | Незачет  Зачет |
| 4 | Челночный бег | 1 | 10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.  Более 20 сек. | Незачет  Зачет |
| 5 | «Складочка» в положении стоя | 1 | На счет 10  Менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 6 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик 10 сек.  Низкий мостик или менее 10 сек. | Зачет  Незачет |
| 7 | Прыжки на скакалке | 1 | 30 раз подряд  менее 30 раз подряд | Зачет  Незачет |
| 8 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу  менее 10 раз или с подставлением свободной ноги | Зачет  Незачет |
| 9 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение любого шпагата  Согнутые колени  Шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |
| 10 | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | На счет 10, ноги прямые  сохранение равновесия менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 11 | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 | 360º  менее 360º | Зачет  Незачет |
| 12 | Перекидной прыжок | 2 | Приземление на 1 ногу | Зачет  Незачет |

НОРМАТИВЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Баллы | Мальчики | Девочки |
|  |  |
| Общая физическая подготовка | | | |
| Бег 30 метров (сек.) | 5 | 7,2 | 7,4 |
| 4 | 7,4 | 7,6 |
| 3 | 7,8 | 7,8 |
| 2 | 8,0 | 8,0 |
| 1 | 9,0 | 8,1 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 5 | 9,6 | 9,8 |
| 4 | 9,8 | 9,9 |
| 3 | 9,9 | 10,0 |
| 2 | 10,0 | 10,1 |
| 1 | 10,1 | 10,2 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Прыжки в длину с места (см.) | 5 | 100 | 100 |
| 4 | 98 | 99 |
| 3 | 97 | 98 |
| 2 | 96 | 97 |
| 1 | 95 | 96 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Прыжок вверх с места (см.) | 5 | 24 | 22 |
| 4 | 23 | 21 |
| 3 | 22 | 20 |
| 2 | 21 | 19 |
| 1 | 20 | 18 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
|  | | | |
| Подъем туловища (количество раз в мин.) | 5 | 12 | 11 |
| 4 | 11 | 10 |
| 3 | 10 | 9 |
| 2 | 9 | 8 |
| 1 | 8 | 7 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |
| Отжимания  (количество раз в мин.) | 5 | 11 | 7 |
| 4 | 10 | 6 |
| 3 | 9 | 5 |
| 2 | 8 | 4 |
| 1 | 7 | 3 |
| Набрать не менее 3 баллов | | | |

Стандартная программа тестирования включает:

бег 30 м со старта; 2) бег на 1000 метров; 3) челночный бег 3х10 м; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000 метров. м. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 м. с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2) .

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжки в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии ¼ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии ¾ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Комплекс упражнений, используемых для развития

координационных способностей танцоров

(А.В.Кузнецов, А.К. Тихомиров)

Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.

Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина).

Симметричные и асимметричные прыжки типа «классиков» с максимальной скоростью, в половину скорости; упражнения на точность приземления.

Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.

Вращение на месте переступанием (на 180, 360, 540, 720 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее; прыжки (туры) с поворотом на 90, 180, 270, 360, 540 градусов в обе стороны «на точность», тоже с закрытыми глазами.

Челночный бег 6х9 метров за определённое время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «цапля», ) в течение 3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»).

Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.

Ходьба по узкой (7 см) скамейке за назначенное время.

Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки – жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок».

Игры для проявления свойств внимания: «спор зимы и весны», «перестрелка», «охотники и утки», «невод», «круговая охота», «запомни своё место в строю», «запомни много команд», «запрещённые движения», «делай наоборот», «посчитай флажки».

Электронные игры типа «Ну, погоди!» и телевизионные (с применением телеприставки).

Методики – упражнения: минимальное приращение временного интервала; минимальное приращение пространственного интервала; минимальное приращение усилия при прыжке вверх с места на тензоплатформе; самоконтроль быстроты сенсомоторного реагирования; восприятие и воспроизведение по памяти совершаемых действий по пространственным, временным и динамическим характеристикам движения.

**Дополнительные рекомендованные нормативы по Специальной физической подготовке.**

**(Могут приниматься в течение года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВ | ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ |
| 1. | Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с | Грудь плотно касается бедер спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения |
| 2. | Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка, ноги на ширине плеч, держать 3 с | Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения |
| 3. | Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке | Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный |
| 4. | Шпагат правая (левая) держать 5 с | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения |
| 5. | Прямой шпагат правая (левая), держать 5 с | Бедро плотно касается пола, туловище вертикально, таз назад не уводить |
| 6. | Высокое равновесие на носке правой (левой), держать 10 с | Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце |
| 9. | Прыжок толчком двумя, руки на поясе | На высоту 52см и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания |
| 10. | Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с | 60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с | 12 раз, полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое |
| 12. | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 с | 12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок |
| 13. | Прогибания назад лежа на животе за 15 с | 12 раз, руки соединены, прямые, амплитуда 135 град (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь |

Результаты обследования оформляются в виде протоколов. Такой вид помогает неоднократно возвращаться к начальным результатам, сравнивая и анализируя их. Анализ этих обследований показывает уровень и динамику развития основных движений и двигательных качеств детей и помогает определить успешность освоения программного матнриала.