**ТЕСТЫ**

**на определение физической подготовленности воспитанников танцкласса «Ритм» - гимнастика**

**Гибкость** – гимнастический мост из положения, лежа на спине.

*Низкий уровень* – ноги и руки согнуты, стойка с опорой на голову *от 1 балла до 2 баллов*.

*Средний уровень* – ноги и руки полусогнуты, нет фиксированной позы *от 3 баллов до 3,5 балла*.

*Высокий уровень* – ноги и руки выпрямлены, есть фиксация позы *от 4 баллов до 5 баллов*.

**Упражнение планка** – и.п. упор лёжа на локтях, локти согнуты на 90 градусов. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног. Опора только на предплечья и кончики пальцев ног. Локти находятся, непосредственно, под плечами.

*Низкий уровень* – от 10секунд до 30 секунд *от 1 балла до 2 баллов*.

*Средний уровень* – от 30 секунд до 1 минуты *от 3 баллов до 3,5 баллов*.

*Высокий уровень* – от 1 минуты до 2 минут *от 4 баллов до 5 баллов*.

**Равновесие** – стоя на гимнастической скамейке на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны. Фиксируется удержание позы.

*Низкий уровень* – от 7 секунд до 10 секунд *от 1 балла до 2 баллов*.

*Средний уровень* – от 13 секунд до 25 секунд *от 3 баллов до 3,5 балла*.

*Высокий уровень* – от 28 секунд до 45 секунд *от 4 баллов до 5 баллов*.

**Сила** - отжимания. Фиксируется количество раз.

*Низкий уровень* - от 0 раз до 4 раз *от 1 балла до 2 баллов*.

*Средний уровень* - от 5 раз до 10 раз *от 3 баллов до 3,5 балла*.

*Высокий уровень* - от 11 раз до 20 раз *от 4 баллов до 5 баллов*.

**Прыжковая выносливость** – прыжки на двух ногах со скакалкой

*Низкий уровень* - от 0 раз до 10 раз *от 1 балла до 2 баллов*.

*Средний уровень* - от 10 раз до 25 раз *от 3 баллов до 3,5 балла*.

*Высокий уровень* - от 26 раз до 40 раз *от 4 баллов до 5 баллов*.

**Шпагат** – выполнение шпагата на правую и левую ноги, поперечного шпагата.

*Низкий уровень* – неполное касание пола свыше *10 см от 1 балла до 2 баллов*.

*Средний уровень* – неполное касание пола *до 10 см от 3 баллов до 3,5 балла*.

*Высокий уровень* – полное касание пола *от 4 баллов до 5 баллов*.

Уровень физической подготовленности детей на начало (конец) учебного года (в баллах).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. обучающегося | Гибкость | Планка | Равновесие | Сила | Прыжковая выносливость | Шпагат | | |
| Правая нога | Левая нога | Поперечный |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Низкий уровень – %

Средний уровень – %

Высокий уровень - %

*Проверка знаний и умений обучающихся в ходе проведения итоговой аттестации*

Знать и уметь исполнять:

-правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

-элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;

-базовые элементы хореографии;

-комбинировать различные танцевальные элементы и шаги;

-импровизировать под музыку.

-правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приемы страховки;

-соединять отдельные гимнастические элементы в единый номер.