

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

**Методическая памятка для родителей**  
**«Система контроля и зачетные требования»**

Автор-составитель: Смирнова Г. Е.

Тольятти 2019

## Система контроля и зачетные требования

### *Тесты по общей физической подготовке (ОФП)*

- *Челночный бег 3x10м (сек)*, для оценки скоростных качеств.

Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет 3 ускорения на этом 10 метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

- *Прыжок в длину с места (см)*, для оценки скоростно-силовых качеств.

Выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измеряют дальность прыжка.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)*, для оценки скоростно-силовых качеств.

### *Тесты по специальной физической подготовке (СФП)*

- *Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)* для оценки амплитуды и гибкости (оцениваются в баллах).

- *Наклон вперед из седа ноги вместе («складка»)*, держать 3 сек, для гибкости.

Определяются уровни развития по критериям:

- ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;

- сформированность выполнения связок общеравивающих упражнений (ОРУ) под музыку;

- сформированность выполнения базовых шагов фитнес-аэробики;

- сформированность элементов акробатики.