Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение №10

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**БАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ   
ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

**Вид спорта: «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (этап начальной подготовки и тренировочный этап)** | | | | | | **Баллы** |
| Бег на 30 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз) | Челночный бег 3\*10 м | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Наклон вперед, колени выпря млены |
| **63** |  | **175** |  | **7,5** | **21** |  | **63** |
| **62** |  | **174** |  |  |  |  | **62** |
| **61** | **4,0** | **173** | **31** |  |  |  | **61** |
| **60** |  | **172** |  | **7,6** |  |  | **60** |
| **59** |  | **171** |  |  |  |  | **59** |
| **58** | **4,1** | **170** | **30** |  | **20** |  | **58** |
| **57** |  | **169** |  | **7,7** |  |  | **57** |
| **56** |  | **168** |  |  |  |  | **56** |
| **55** | **4,2** | **167** | **29** |  |  |  | **55** |
| **54** |  | **166** |  | **7,8** |  |  | **54** |
| **53** |  | **165** |  |  | **19** |  | **53** |
| **52** | **4,3** | **164** | **28** |  |  |  | **52** |
| **51** |  | **163** |  | **7,9** |  |  | **51** |
| **50** |  | **162** |  |  |  |  | **50** |
| **49** | **4,4** | **161** | **27** |  |  |  | **49** |
| **48** |  | **160** |  | **8,0** | **15** |  | **48** |
| **47** |  | **159** |  |  |  |  | **47** |
| **46** | **4,5** | **158** | **26** | **8,1** |  |  | **46** |
| **45** |  | **157** |  |  |  |  | **45** |
| **44** |  | **156** |  | **8,2** |  |  | **44** |
| **43** | **4,6** | **155** | **25** |  | **14** |  | **43** |
| **42** |  | **154** |  | **8,3** |  |  | **42** |
| **41** |  | **153** |  |  |  |  | **41** |
| **40** | **4,7** | **152** | **24** | **8,4** |  |  | **40** |
| **39** |  | **151** |  |  |  |  | **39** |
| **38** |  | **150** |  | **8,5** | **13** |  | **38** |
| **37** | **4,8** | **149** | **23** |  |  |  | **37** |
| **36** |  | **148** |  | **8,6** |  |  | **36** |
| **35** |  | **147** |  |  |  |  | **35** |
| **34** | **4,9** | **146** | **22** | **8,7** |  |  | **34** |
| **33** |  | **145** |  |  | **12** |  | **33** |
| **32** |  | **143** |  | **8,8** |  |  | **32** |
| **31** | **5,0** | **142** | **21** |  |  |  | **31** |
| **30** |  | **141** |  | **8,9** |  |  | **30** |
| **29** | **5,1** | **140** |  |  |  |  | **29** |
| **28** |  | **139** | **20** | **9,0** | **11** |  | **28** |
| **27** | **5,2** | **138** |  |  |  |  | **27** |
| **26** |  | **137** |  | **9,1** |  |  | **26** |
| **25** | **5,3** | **136** | **19** |  |  |  | **25** |
| **24** |  | **135** |  | **9,2** |  |  | **24** |
| **23** | **5,4** | **134** |  |  | **10** | **\*\*\*** | **23** |
| **22** |  | **133** | **18** | **9,3** |  |  | **22** |
| **21** | **5,5** | **132** |  |  |  |  | **21** |
| **20** |  | **131** |  | **9,4** |  |  | **20** |
| **19** | **5,6** | **130** | **17** |  | **9** |  | **19** |
| **18** |  | **129** |  | **9,5** |  |  | **18** |
| **17** | **5,7** | **128** |  |  |  |  | **17** |
| **16** |  | **127** | **16** | **9,6** |  |  | **16** |
| **15** | **5,9** | **126** |  |  |  |  | **15** |
| **14** |  | **125** |  | **9,7** | **8** |  | **14** |
| **13** | **6,0** | **124** | **15** |  |  | **\*\*** | **13** |
| **12** | **6,1** | **123** |  | **9,8** |  |  | **12** |
| **11** | **6,2** | **122** |  |  |  |  | **11** |
| **10** | **6,3** | **121** | **14** | **9,9** |  |  | **10** |
| **9** | **6,4** | **120** |  |  | **7** |  | **9** |
| **8** | **6,5** | **119** |  | **10,0** |  |  | **8** |
| **7** | **6,6** | **118** | **13** | **10,1** |  |  | **7** |
| **6** | **6,7** | **117** |  | **10,2** |  |  | **6** |
| **5** | **6,8** | **116** | **12** | **10,3** | **6** |  | **5** |
| **4** | **6,9** | **115** |  | **10,4** |  |  | **4** |
| **3** | **7,0** | **114** | **11** | **10,5** | **5** |  | **3** |
| **2** | **7,1** | **112-113** |  | **10,7-10,6** |  |  | **2** |
| **1** | **7,2** | **110-111** | **10** | **10,9-10,8** | **4** | **\*** | **1** |
| **0** | **Менее показателей, соответствующих 1 баллу** | | | | | | **0** |

\*Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

\*\*Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, но с удержанием прямых ног руками.

\*\*\* Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная техническая программа | | | | | |
| 1. Выполнение базовых шагов классической аэробики, степ-аэробики | | | | | |
| Баллы | 1 балл | 5 баллов | 10 баллов | 15 баллов | 20 баллов |
| 4 г.о. | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 45% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 35% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 25% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 15% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 5% от выполненного) |
| 5 г.о. | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 40% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 30% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 25% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 10% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены правильно |
| 6 г.о. | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 35% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 25% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 15% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 5% от выполненного) | Основные элементы / базовые шаги выполнены правильно. |
| 2 Составление и выполнение композиции на 32 счета | | | | | |
| 5 г.о. | Выполненная композиция удовлетворяет требования только одного из пяти критериев оценивания | Выполненная композиция удовлетворяет требования только двух из пяти критериев оценивания | Выполненная композиция удовлетворяет требования только трёх из пяти критериев оценивания | Выполненная композиция удовлетворяет требования только четырёх из пяти критериев оценивания | Выполненная композиция удовлетворяет требования всех пяти из пяти критериев оценивания |
| 6 г.о. | Выполненная композиция удовлетворяет требования менее двух из пяти критериев | Выполненная композиция удовлетворяет требования только двух из пяти критериев оценивания | Выполненная композиция удовлетворяет требования трех из пяти критериев оценивания | Выполненная композиция удовлетворяет требования четырех из пяти критериев оценивания | Выполненная композиция удовлетворяет требования всех пяти критериев оценивания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Базовый уровень 2 год обучения (начальная подготовка)** | | | |
| № | Контрольные нормативы | Девушки | Юноши |
| 1. | Челночный бег 3\*10 м (сек) | Не более 10,5 | Не более 10,5 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | Не менее 135 | Не менее 135 |
| 3. | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз) | Не менее 13 | Не менее 13 |
| 4. | Бег на 30м (сек) | Не более 5,7 | Не более 5,7 |
| 5. | Наклон вперед, колени выпрямлены | не менее\*\* | не менее\*\* |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Не менее 6 | Не менее 6 |
| Суммарный балл | | Не менее 69 | Не менее 69 |

\*\*Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, но с удержанием прямых ног руками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Базовый уровень 3 год обучения (тренировочный этап)** | | | |
| № | Контрольные нормативы | Девушки | Юноши |
| 1. | Челночный бег 3\*10 м (сек) | Не более 10,0 | Не более 10,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | Не менее 140 | Не менее 140 |
| 3. | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз) | Не менее 15 | Не менее 15 |
| 4. | Бег на 30м (сек) | Не более 5,2 | Не более 5,2 |
| 5. | Наклон вперед, колени выпрямлены | не менее\*\* | не менее\*\* |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Не менее 7 | Не менее 7 |
| Суммарный балл | | Не менее 69 | Не менее 99 |

\*\*Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, но с удержанием прямых ног руками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Базовый уровень 4 год обучения (тренировочный этап)**  Ограничение по приему: принимаются обучающиеся, которые проходили ранее обучение:  - по дополнительной предпрофессиональной программе данного вида спорта и срок их обучения составляет не менее 2 лет,  - по дополнительной общеразвивающей программе данного вида спорта и срок их обучения составляет не менее 4 лет. | | | |
| № | Контрольные нормативы | Девушки | Юноши |
| 1. | Челночный бег 3\*10 м (сек) | Не более 9,8 | Не более 10,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | Не менее 145 | Не менее 140 |
| 3. | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз) | Не менее 16 | Не менее 15 |
| 4. | Бег на 30м (сек) | Не более 4,9 | Не более 5,2 |
| 5. | Наклон вперед, колени выпрямлены | не менее\*\* | не менее\*\* |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Не менее 8 | Не менее 7 |
| 7. | Выполнение обязательной технической программы |  |  |
| 7.1. | Выполнение основных элементов / базовых шагов классической аэробики | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 45% от выполненного) | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 45% от выполненного) |
| 7.2. | Выполнение основных элементов / базовых шагов степ-аэробики | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущено ошибки (до 45% от выполненного) | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущено ошибки (до 45% от выполненного) |
| Суммарный балл | | Не менее 124 | Не менее 124 |

\*\*Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, но с удержанием прямых ног руками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Базовый уровень 5 год обучения (тренировочный этап)**  Ограничение по приему: принимаются обучающиеся, которые проходили ранее обучение:  - по дополнительной предпрофессиональной программе данного вида спорта и срок их обучения составляет не менее 3 лет,  - по дополнительной общеразвивающей программе данного вида спорта и срок их обучения составляет не менее 5 лет. | | | |
| № | Контрольные нормативы | Девушки | Юноши |
| 1. | Челночный бег 3\*10 м (сек) | Не более 9,7 | Не более 9,7 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | Не менее 150 | Не менее 150 |
| 3. | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз) | Не менее 18 | Не менее 18 |
| 4. | Бег на 30м (сек) | Не более 4,7 | Не более 4,7 |
| 5. | Наклон вперед, колени выпрямлены | не менее\*\*\* | не менее\*\*\* |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Не менее 9 | Не менее 9 |
| 7. | Выполнение обязательной технической программы |  |  |
| 7.1. | Выполнение основных элементов / базовых шагов классической аэробики | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 40% от выполненного) | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 40% от выполненного) |
| 7.2. | Выполнение основных элементов / базовых шагов степ-аэробики | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущено ошибки (до 40% от выполненного) | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущено ошибки (до 40% от выполненного) |
| Суммарный балл | | Не менее 159 | Не менее 159 |

\*\*\* Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Базовый уровень 6 год обучения  Ограничение по приему: принимаются обучающиеся, которые проходили ранее обучение:  - по дополнительной предпрофессиональной программе данного вида спорта и срок их обучения составляет не менее 4 лет,  - по дополнительной общеразвивающей программе данного вида спорта и срок их обучения составляет не менее 6 лет. | | | |
| № | Контрольные нормативы | Девушки | Юноши |
| 1. | Челночный бег 3\*10 м (сек) | Не более 9,4 | Не более 9,7 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | Не менее 160 | Не менее 150 |
| 3. | Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз) | Не менее 22 | Не менее 18 |
| 4. | Бег на 30м (сек) | Не более 4,6 | Не более 4,7 |
| 5. | Наклон вперед, колени выпрямлены | не менее\*\*\* | не менее\*\*\* |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Не менее 10 | Не менее 9 |
| 7. | Выполнение обязательной технической программы |  |  |
| 7.1. | Выполнение основных элементов / базовых шагов классической аэробики | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 40% от выполненного) | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущены ошибки (до 40% от выполненного) |
| 7.2. | Выполнение основных элементов / базовых шагов степ-аэробики | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущено ошибки (до 40% от выполненного) | Не менее уровня: Основные элементы / базовые шаги выполнены, но допущено ошибки (до 40% от выполненного) |
| 7.3. | Составление и выполнение композиции на 32 счета | Выполненная композиция удовлетворяет требования не менее двух из пяти критериев оценивания | |
| Суммарный балл | | Не менее 181 | Не менее 181 |

\*\*\* Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.