



ТЕСТ ПО ХОРЕОГРАФИИ  
«НОРМАТИВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Разработала: педагог дополнительного образования

Сорокина Елена Геннадиевна

2020 год

# Тест по хореографии

## Введение

В данной работе представлен тест «Нормативы по хореографической подготовки», специально разработанный для детей занимающихся хореографией. Хореографическая подготовка является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязь с другими видами подготовки гимнасток. Поэтому хореографу, приходится считаться с постоянным дефицитом времени, которое объясняется тем, что хореография хоть и считается неотъемлемой частью подготовки, но всё-таки не основной вид деятельности спортсменок и связанна с различными возрастными рамками.

Программа по хореографии достаточно вариативна, что позволяет проявить, индивидуальны подход по степени сложности к группам разного возрастного состава, но учитывая загруженность детей основным видом деятельности, не всегда легко дается ее освоение, изучение классического экзерсиса, само по себе сложно координационной процесс, а еще и необходимо запоминание терминов на французском языке. И получается так, что дети освоили классический элемент, а название его не запоминают.

Поэтому возникла необходимость в разработке теста, **цель** которого заключается в закрепление полученных знаний спортсменками, в выявление пробелов и в усвоение изученной программы по хореографии. Тест необходимо проводить в конце учебного года, чтобы подвести итог и проанализировать результативность освоения программы разного тренировочного этапа подготовки. Если есть пробелы в знаниях необходимо обратить на них особое внимание, доработать эти моменты можно на летних сборах и на учебно-тренировочных занятиях.

Тест состоит из двух частей: **теоретическая и практическая**. Тесты разработаны согласно возрастной категории и этапам тренировочной подготовки спортсменок. Имеют несколько уровней сложности. Теоретическая часть теста, состоит из 10 вопросов направленных на терминологию. Практическая часть – это основа классического танца, состоит из 10 заданий, которые необходимо правильно исполнить под музыкальный аккомпанемент, а значит, оцениваться будет не только исполнение, но и музыкальность, выразительность спортсменки. Музыкальный темп к каждому упражнению указывается. Каждый тест оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за неточное описание ответа или неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой: незначительные нарушения – 0,5-1 балла; значительные – 2-3 балла; грубые – 4-5 либо оцениваются как 0 баллов. Минимальный балл теста 45, средний балл 65, максимальный балл 100. Если спортсменка набирает минимальный балл, значит уровень ее знаний ниже среднего, если средний балл уровень знаний хороший, максимальный балл уровень знаний отличный для данного тренировочного этапа подготовки. Исходя из суммы баллов двух тестов, педагог видит результат хореографической подготовки спортсменки, что дает возможность оценить ее результативность за год обучения.

## **Инструкция.**

### **Способ проведения теста «Нормативы хореографической подготовки»**

Форма проведения теоретического теста – групповая. Как уже отмечалось, во введении, тест рассчитан на определенный возраст и этап тренировочной подготовки спортсменов. Он имеет три уровня сложности. Время проведения ограничено для возрастной категории 5-8 лет – уровень сложности №1 – 15 минут; 9-11 лет – уровень сложности №2 – 10 минут; 12-15 лет – уровень сложности №3 – 5 минут. Желательно во время тестирования дети сидели по одному. Раздаются бланки теста. Педагог объясняет принцип их заполнения и засекает время. По окончании теоретического теста, собираются бланки, и группа готовится к практическому тесту.

Практический тест «Нормативы хореографической подготовки» можно принимать небольшими группами, детям раздаются бланки с заданиями, и дается время (10-15 минут) для ознакомления и подготовки. После в распределённом порядке начинается прием практического теста. Каждый элемент после исполнения сразу же оценивается баллом, который фиксируется в протоколе. Время для практических заданий рассчитано на каждого ребенка 10-15 минут.

## **Итоговый подсчет**

### **Теста «Нормативы хореографической подготовки»**

После завершения тестирования, тесты собираются и обрабатываются, высчитывается суммарный балл, фиксируется в протоколе данного теста. Теоретический балл и практический суммируется (Т+П = суммарный балл подготовки), выводится общий балл и фиксируется в сводном протоколе теста «Нормативы хореографической подготовки». Результат хореографической подготовки спортсменов оглашается на уроке по хореографии.

Далее педагог может проранжировать суммарный балл от большего к меньшему, начиная с высшего балла – 100, т.к. 100 – это максимальный балл одного теста (10 заданий \* 10 баллов), соответственно высший балл двух тестов в сумме составляет – 200 баллов. Когда все баллы известны, можно вывести средний балл для данной группы и провести сравнительный анализ за определенный период подготовки в результате, которого сделать вывод.

**Тест по хореографии**  
**Теоретический тест «Нормативы хореографической подготовки»**  
**(уровень сложности №1)**

1. Какие позиции рук изображены на картинках?



2. Как называется в классическом танце «приседание»?

---

3. По какой позиции прыгается прыжок «Сотэ»?

---

4. В какой позиции находятся руки на картинке?



---

5. Как называется медленный темп, отметьте правильный ответ кружочком?

- Адажио
- Аллегро
- Апломб

6. В какой позиции находятся руки и ноги?



---

7. Что такое «Пор-де-бра»?

---

8. Какой элемент классического танца изображен на картинке, и в каких позиция может исполняться?



---

9. Какой элемент классического танца (в котором нога выбрасывается в воздух на 45гарусов) изображен на картинке, и по какой позиции может исполняться?



---

10. Как называется упражнение, в приводе обозначающее приподнимать, возвышаться, подъем на пальцы или полупальцы?

---

**Тест по хореографии**  
**Теоретический тест «Нормативы хореографической подготовки»**  
**(уровень сложности №2)**

1. Какие позиции ног изображены?



2. Как называется в классическом танце упражнения для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы?



3. По какой позиции прыгается прыжок «Эшаппэ»?



4. В какой позиции находятся руки на картинках?



5. Как называется поворот?  
(отметьте правильный ответ кружочком)

- Плие
- Па
- Тур

6. Как называются наклоны, изображенные на картинке?



7. Что в переводе «Пуантэ»?



—

8. Какой элемент классического танца изображен на картинке?



9. Какой элемент классического танца (выброс ноги толчком на 90 градусов) изображен на картинке?



10. Как называется элемент классического танца, выполняющий круг ногой по полу?



**Тест по хореографии**  
**Теоретический тест «Нормативы хореографической подготовки»**  
**(уровень сложности №3)**

1. Какие позиции рук и ног изображены на картинках?



2. Как называется поза, название которой происходит от стиля арабских фресок (положение ноги назад на 90 градусов) и сколько видов существует?

---

3. По какой позиции прыгается прыжок «шажман де пье»?

---

4. В какой позиции находятся руки на картинках?



5. Как называется элемент классического танца в переводе обозначающее «мягкое, плавное, тающее движение»?

(отметьте кружочком правильный ответ)

- батман сотеню
- батман фондю
- батман девлоппэ

6. Как называется положение ноги в классическом танце, которое изображено на картинке?



7. Как называется поза, положение тела; подтянутая назад нога на 90 градусов, полусогнута?

---

8. Какой элемент классического танца изображен на картинке?



9. Какой элемент классического танца (выброс ноги на 45 градусов) изображен на картинке?



10. Как называется вращение на полу, в переводе как юла, вертушка?

---

**Практический тест №1**  
**«Нормативы хореографической подготовки»**  
**Возрастная категория 5-8 лет**

<b>Содержание Нормативов хореографической подготовки</b>	<b>Темп исполнения</b>	<b>Примечание</b>
1. Показать позиции ног 1, 2, 3, 5,6.	медленный	
2. Позы «Пор- де – бра» на середине 1,2,3.	Медленный	Контроль: за мышцами туловища (правильностью положения осанки и головы), положением рук натянутости ноги, стопы, выразительным и правильным исполнением каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой. Максимальный балл за правильное исполнение – 10; незначительные нарушения сбавка -1-2 балла; значительные - 3-4 балла; грубые – 5 балла.
3. «Релевэ» - 6 позиция	Быстрый	
4. «Деми плие» по 1 позиции	Медленный	
5. «Батман тандю» по 1 позиции, выполняется на две ноги крестом, в сочетании с пор-де-бра, наклоном назад.	быстрый	
6. « Батман тандю жетэ» по 5 позиции, 2сч. Вперед, 2 сч. Назад, выполняется на две ноги.	быстрый	
7. «Пассэ» на правую ногу	медленный	
8. «Рон де жамб пар тер» по 1 позиции, ан деор и ан дедан, выполняется по одному кругу на две ноги.	медленный	
9. «Релеве лян» по 5 позиции выполняется крестом	Медленный	
10. прыжок «Сотэ» выполняется по позициям, на каждую позицию 1 счет	быстрый	

**Практический тест №2**  
**«Нормативы хореографической подготовки»**  
**Возрастная категория 9-11 лет**

<b>Содержание Нормативов хореографической подготовки</b>	<b>Темп исполнения</b>	<b>Примечание</b>
1. Позы «Пор- де – бра» на середине 1,2,3,4,5,6.	медленный	Контроль: за мышцами туловища (правильностью положения осанки и головы), положением рук, натянутости ноги, стопы, выразительным и правильным исполнением каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой. Максимальный балл за правильное исполнение – 10; незначительные нарушения сбавка -1-2 балла; значительные - 3-4 балла; грубые – 5 балла.
2. «Релевэ» - по позициям 1,2,5; по 6 счетов на каждую позицию, в сочетании с «волнами»	быстрый	
3. «Волны» гимнастические возле опоры в «релевэ», назад и вперед.	Быстрый	
4. 3 - «Деми плие» 1- «гранд плие» по 1-2 позициям	Медленный	
5. «Батман тандю» по 5 позиции, выполняется на две ноги крестом, в сочетании «пор-де-бра»	быстрый	
6. « Батман тандю жетэ» по 5 позиции, выполняется крестом на две ноги, в сочетании с «фраппе»	быстрый	
7. « Батман Девлоппэ» на правую ногу по 1 позиции	медленный	
8. «Рон де жамб пар тер» по 1 позиции, ан деор и ан дедан, в сочетании с «плие» выполняется по одному кругу на две ноги.	медленный	
9. «Гран батман жетэ» по 5 позиции выполняется крестом	быстрый	
10. прыжок «Эшаппэ», 2 прыжка	быстрый	



**Практический тест №3**  
**«Нормативы хореографической подготовки»**  
**Возрастная категория 12-15 лет**

<b>Содержание Нормативов хореографической подготовки</b>	<b>Темп исполнения</b>	<b>Примечание</b>
1. Поза «арабеск» на середине 1-я, 2-я, 3-я,4-я.	медленный	Контроль: за мышцами туловища (правильностью положения осанки и головы), положением рук и натянутости ноги, стопы, выразительным и правильным исполнением каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой. Максимальный балл за правильное исполнение – 10; незначительные нарушения сбавка -1-2 балла; значительные - 3-4 балла; грубые – 5 балла.
2. «Релевэ» - по позициям 1,2,4,5; по 4 счета на каждую позицию	быстрый	
3. «Волны» гимнастические возле опоры в «релевэ», назад и вперед.	медленный	
4. 2 - «Демп плие» 2- «гранд плие» по 5-4 позициям, в сочетании с «пор-де-бра»	Медленный	
5. «Батман тандю» по 2 сч, в 5 позиции, выполняется крестом на две ноги	быстрый	
6. « Батман тандю жетэ» по 5 позиции, выполняется крестом на две ноги	быстрый	
7. «Батман фондю» в сочетании с «батман фраппэ» выполняется крестом, по 5 позиции	быстрый	
8. «Гран батман жетэ» в релевэ по 5 позиции выполняется крестом	быстрый	
9. Прыжок «ассамбле», 4-6 прыжка	быстрый	
10. «Тур шенэ», минимум 8 вращений	быстрый	

## Заключение

Тест «Нормативы хореографической подготовки» является хорошим показателем для хореографа в получении результата освоения того или иного тренировочного этапа программы хореографической подготовке в художественной гимнастике. По которому видно, на какие моменты нужно обратить еще большее внимание педагогу и доработать их в дальнейшем. Определить показатель внимательности детей, развитие их памяти, уверенного и заинтересованного подхода к хореографии как необходимой составляющей художественной гимнастики. Тест дает возможность выявить и закрепить уровень знаний спортсменок, тем самым подвести итог их работы за год.

Тест не требует длительного времени для их проведения и обработки результатов.