

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 443
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербург
Протокол № 1
От "28" августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.П.Махаева
приказ № 207 от "30" августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЭРОБИКА»**

возраст учащихся 7-16 лет
срок реализации 1 год

Разработчик:
Журавская Екатерина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике составлена для ГБОУ школа № 443 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1 Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
- 3 Программа составлена на основе частных методик под общей редакцией Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В. Аэробика: В 2т. Т.І, ІІ. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002г.

Представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Один из видов фитнеса АЭРОБИКА.

Применение физкультурно-оздоровительных методик аэробики гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом и аэробикой являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьезным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Более 30% детей, приходящих в школу имеют нарушение осанки. У таких детей отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Обратить внимание на осанку ребёнка особенно важно ещё и потому, что учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Это факторы риска. Риск возрастает вдвойне, если нарушение было до поступления в школу.

Такие вредные факторы как гиподинамия, длительное удержание неподвижной позы, несоответствие учебной мебели росту ребёнка, ношение тяжестей в одной руке, тесная обувь деформируют слабый костно-мышечный аппарат и способствуют возникновению у детей функциональных нарушений осанки и деформации свода стопы.

Нарушения осанки могут быть связаны с нарушениями симметрии мышечного тонуса или его слабости. Причинами этому могут служить общее ослабление организма, неправильно организованный режим дня, понижение остроты слуха и зрения.

Занятия фитнесом и аэробикой увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Адресат: дети в возрасте 7-16 лет. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней интегрированы занятия, которые сочетают кардионагрузку и танцы под музыку. Это популярное направление фитнеса предназначено для улучшения кардиоваскулярной системы, укрепления мышц. Аэробика включает в себя различные движения, такие как шаги, танцы, отжимания, прыжки и многое другое. Это делает программу доступной каждому школьнику, даже без какой-либо танцевальной подготовки. Кроме того, творческие номера, которые создаются на протяжении обучения, актуальны и интересны не только обучающемуся, но и современному зрителю и жюри. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Уровень освоения ДОП- общекультурный.

Объем и срок освоения:

1 год -2 раза в неделю по 2 часа-144 часа

Цель программы: Создание условий для формирования гармонично развитой личности, способной к творческому самовыражению посредством занятий фитнесом и аэробикой. Познакомить и развить интерес к развитию физических способностей, здоровья и работоспособности обучающихся.

Задачи:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- формирование правильной осанки;
- улучшение телосложения;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы через комплекс упражнений.

воспитательные:

- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям аэробикой;
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по аэробике;
- устранение вредных привычек.

Планируемые результаты освоения:

личностные:

- ⑩ владение правилами поведения на занятии, правилами техники безопасности;
- ⑩ поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- ⑩ проявлять активность, самообладание;
- ⑩ развивать скоростно- силовые качества, быстроту реакции, точность движений, прыгучесть.

метапредметные:

- ⑩ уметь определять и формулировать учебную задачу;
- ⑩ уметь работать в группе, находить общий язык;
- ⑩ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- ⑩ уметь формировать собственное мнение и позицию;

- ⑩ формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов.

предметные:

- ⑩ уметь выполнять комплекс упражнений;
- ⑩ уметь отбирать упражнения с учетом предстоящей работы на занятии;
- ⑩ закрепление двигательного опыта.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения- очная

Особенности реализации ДОП:

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Условия формирования групп: Группа формируется разновозрастная.

Форма организации занятий: в основном это групповая форма работы.

Форма проведения занятий: учебное практическое занятие, занятие-беседа.

На занятиях используются различные **формы организации деятельности обучающихся:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместное исполнение, общение, взаимопомощь)
- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав

группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Материально-техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал;
2. Мячи малого, среднего размера;
3. Гантели;
4. Степ – платформы;
5. Ноутбук;
6. Музыкальная колонка.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе

«АЭРОБИКА»

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: беседа «Понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта», инструктаж по ТБ и ПП.Правила тестирования.	4	2	2	Входной контроль
2	Классическая аэробика	30	4	26	Текущий контроль (наблюдение)
3	Силовой тренинг	16	2	14	Текущий контроль (наблюдение)
4	Скиппинг	20	2	18	Текущий контроль (наблюдение)
5	Аэробика силовой направленности	20	2	18	Текущий контроль (наблюдение)
6	Стрейчинг	18	2	16	Текущий контроль (наблюдение)
7	Силовой тренинг	16	1	15	Текущий контроль (наблюдение)
8	Интервальные классы	20	2	18	Промежуточная аттестация
10	ИТОГО:	144	17	127	

**ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербург
Протокол № 1
От "28" августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.П.Махаева
приказ № 207 от "30" августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«АЭРОБИКА»
На 2023- 2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2023	25.05.2023	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа

1 учебный час равен 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«АЭРОБИКА»

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей, здоровья и работоспособности обучающихся.

Задачи:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- формирование правильной осанки;
- улучшение телосложения;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

воспитательные:

- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям аэробикой;
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по аэробике;
- устранение вредных привычек.

Планируемые результаты:

Личностные:

- ⑩ владение правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности;
- ⑩ поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- ⑩ проявлять активность, самообладание;
- ⑩ развивать скоростно- силовые качества, быстроту реакции, точность движений, прыгучесть.

Метапредметные:

- ⑩ уметь определять и формулировать учебную задачу;
- ⑩ уметь работать в группе, находить общий язык;
- ⑩ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- ⑩ уметь формировать собственное мнение и позицию;
- ⑩ формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов.

Предметные:

- ⑩ уметь выполнять комплекс упражнений;
- ⑩ уметь отбирать упражнения с учетом предстоящей работы на уроке;
- закрепление двигательного опыта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Теория	Практика
Интервальные классы	Понятие об аэробике, как виде спорта. инструктаж по ТБ жизни и здоровья, правила поведения во время занятий.	Тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы.

Классическая аэробика	Понятия темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок.	Разучивание и демонстрация в группе изученных комбинаций.
Аэробика силовой направленности	Знакомство с теоретическими основами работы тела движения.	Упражнения на развитие силы для мышц нижних, верхних конечностей, мышц спины и живота.
Игровая аэробика	Составление разных комплексов упражнений.	Отработка выученных комбинаций. Умение соединять движения в игре.
Стрейчинг	Знакомство с основами стрейчинга, изучение основных понятий работы мышц тела	Упражнения на растяжку для мышц нижних, верхних
Скиптинг	Знакомство с основами понятием скиптинг	Разучивание и демонстрация в группе изученных комбинаций.

Календарно- тематический план 2023-2024 учебный год

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие: беседа «Понятие об аэробике, как виде спорта», инструктаж по ТБ жизни и здоровья, правила поведения во время занятий.	2		
2	Тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы.	2		
3	Понятия темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок.	2		
4	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march). Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.	2		
5	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march). Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.	2		
6	Шаги аэробики со сменой сменяемой лидирующей ноги.	2		
7	Шаги аэробики со сменой сменяемой лидирующей ноги.	2		
8	Шаги аэробики со сменой сменяемой лидирующей ноги.	2		
9	Шаги аэробики со сменой сменяемой лидирующей ноги.	2		
10	Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление.	2		
11	Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление.	2		
12	Изучение комбинации на 32счета способом дробление.	2		
13	Изучение комбинации на 32счета способом дробление.	2		
14	Изучение комбинации на 64 счета способом дробление.	2		
15	Изучение комбинации на 64 счета способом дробление.	2		

16	Изучение комбинации на 64 счета способом дробление.	2		
17	Демонстрация в группе изученных комбинаций.	2		
18	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей без утяжеления.	2		
19	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей без утяжеления.	2		
20	Упражнение на развитие силы для мышц спины без утяжеления.	2		
21	Упражнение на развитие силы для мышц спины без утяжеления.	2		
22	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц без утяжеления.	2		
23	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц с утяжелением.	2		
24	Упражнения на развития силы для мышц живота без утяжеления.	2		
25	Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением.	2		
26	Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, прыжки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист».	2		
27	Подскоки ноги врозь, вместе, ноги врозь, правая, левая впереди, прыжки с поворотами, прыжки с изменением направления движения скакалки.	2		
28	Прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, скачки, с выносом прямой ноги вперед.	2		
29	Прыжки с двух ног на одну (кик-скачек, канкан).	2		
30	Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой.	2		
31	Разучивание прыжковой комбинации на скакалке.	2		
32	Разучивание прыжковой комбинации на скакалке.	2		

33	Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой.	2		
34	Обучение технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой.	2		
35	Соревнования по скиппингу.	2		
36	Совершенствование базовых шагов аэробики. Освоение техники силовых упражнений.	2		
37	Совершенствование базовых шагов аэробики. Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги.	2		
38	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса	2		
39	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса	2		
40	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса	2		
41	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса	2		
42	Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	2		
43	Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса.	2		
44	Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги.	2		
45	Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Составление комплекса упражнений направленный на развитие всех больших мышечных групп.	2		

46	Комплекс упражнений на развитие гибкости,растягивание мышц задней поверхности голени,растягивание мышц передней поверхности бедра.	2		
47	Комплекс упражнений на развитие гибкости,растягивание мышц задней поверхности голени,растягивание мышц передней поверхности бедра.	2		
48	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины,мышц живота.	2		
49	Комплекс упражнения на повышение гибкости мышц передней поверхности бедра и тазовой области,задней поверхности голени (поколенных сухожилий).	2		
50	Комплекс упражнений для повышения гибкости боковой поверхности бедра и туловища.	2		
51	Комплекс упражнений для повышения гибкости мышц боковой части туловища,сгибателей бедра.	2		
52	Комплекс упражнений для повышения подвижности приводящих и отводящих мышц бедра,подвижности лучезапястного сустава.	2		
53	Комплекс упражнений для повышения подвижности трицепса,бицепса, мышц шеи, плечевых суставов.	2		
54	Оценка уровня развития гибкости.	2		
55	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	2		
56	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением	2		
57	Упражнение на развитие силы для мышц спины с утяжелением	2		
58	Упражнение на развитие силы для мышц спины с утяжелением	2		

59	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц с утяжелением	2			
60	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц с утяжелением	2			
61	Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением	2			
62	Упражнения на развития силы для мышц живота с утяжелением	2			
63	Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии.	2			
64	Разучивание комплекса упражнений. Ритм 128 уд/мин.	2			
65	Разучивание комплекса упражнений под музыку ритм 136 уд/ мин.	2			
66	Разучивание комплекса упражнений под музыку 128 уд/мин.	2			
67	Разучивание комплекса упражнений под музыку 136 уд/мин.	2			
68	Самостоятельное составление комплексов.	2			
69	Самостоятельное составление комплексов.	2			
70	Самостоятельное составление комплексов по группам мышц. Темп 128 уд/мин.				
71	Самостоятельное составление комплексов по группам мышц. Темп 136 уд/мин	2			
72	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.	2			
Итого		144			

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания.

Способы контроля:

- Текущий – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого обучающегося.
- Итоговый – за период обучения.

Средства определения результативности:

- тестирование;
- наблюдение;
- практические занятия;
- показательные выступления.

Основные критерии оценки ЗУН:

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия;
- качественное выполнение техники упражнений и элементов аэробики, применение на практике и возможность переносить в другие условия;
- активное участие в показательных выступлениях;
- выразительность и творческий поиск;
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и элементы аэробики с относительной погрешностью;
- овладение жизненно важных двигательных навыков.
- Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и элементы аэробики;
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности;
- результат не достигнут;
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

Тестирование двигательных способностей:

Школьный возраст охватывает детей 13-15 лет. В этот период создаётся фундамент всестороннего физического развития, формируется тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. Одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие.

Физические тесты используются для тестирования физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Тесты для измерения гибкости и подвижности суставов.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Тест: Наклоны вперед из положения сидя на полу.

На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона, затем четвертый, зачетный.

Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Простейшая оценка гибкости тела в положении наклона вперед:

- «критический уровень» - касание носков ног пальцами рук.
- «достаточный уровень» - согнутыми пальцами.
- «оптимальный уровень» - всей ладонью.

При прогибании тела назад в положения тела на животе:

- «критический уровень» - подъём туловища до опоры на локтях.
- «достаточный уровень» - до опоры на вытянутые руки.
- «оптимальный уровень» - больше, чем на вытянутые руки.

Тест: Мостик.

- «критический уровень» - выполнено из положения лежа
- «достаточный уровень» - выполнено из положения стоя у стены
- «оптимальный уровень» - выполнено из стойки ноги врозь, прогибаясь с одновременным выпрямлением рук и ног (руки - вертикально, как можно ближе к ногам) опуститься в мост, подавая таз вперед и удерживать вес тела на ногах.

Тест: Полушпагат. Шпагат.

Рекомендации: Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).

Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Измеряется линейкой высота до пола. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке. Количество попыток 3.

- «критический уровень» - высота таза до пола более 10 см, ноги в коленных суставах согнуты.
- «достаточный уровень» - высота таза до пола не более 10 см, ноги в коленных суставах прямые.
- «оптимальный уровень» - свободное, без усилий выполнение упражнения.

Тесты для измерения скоростно- силовых способностей.

Это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

При помощи тестов на выносливость определяется, прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку нормально функционировать в экстремальных условиях. При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Тест: Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и по кругу стадиона. В забеге участвуют 6—8 человек. По истечении 6 минут бегуны останавливаются и выполняют замер ЧСС за 10 сек x 6.

Результат. Минимальная разность количества ЧСС (ЧСС перед выполнением теста - ЧСС после выполнения теста).

Тест: Отжимания (используется для оценки показателя силовой выносливости).

Результат - фиксируется максимальное количество повторений.

Упор на коленях (I уровень)

Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. Точками опоры являются и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Сохраняя прямую линию от коленей до головы отжаться.

- «критический уровень» - 17 раз
- «достаточный уровень» - 20 раз
- «оптимальный уровень» - 25 раз

Для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса, тазового пояса и сгибателей бедра использую следующие тесты.

Тест. Подъем туловища за 1 минуту («лечь – сесть»)

Испытуемый ложится на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги сгибает в коленных суставах под углом 90°, стопы ставятся на ширине 30 см друг от друга, руки за головой, пальцы переплетены. Партнер удерживает испытуемого за стопы. По команде «Марш!» испытуемый быстро переходит в положение сидя, касаясь локтями колена (левым локтем правого колена, затем наоборот).

Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время.

- «критический уровень» - 30 раз
- «достаточный уровень» - 35 раз
- «оптимальный уровень» - 40 раз и более

Тест: Поднимание и опускание ног в положении лежа за 1 минуту.

Испытуемый ложится на гимнастический мат (или другое покрытие). По команде «Марш!» быстро поднимает и опускает ноги, не касаясь покрытия.

Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время.

Критерии оценки

«критический уровень» - 20-25раз

«достаточный уровень» - 25-35 раз

«оптимальный уровень» - 40 раз и более

Тест: Статическое удержание в упоре лежа "планка".

Испытуемый принимает исходное положение — упор лежа "планка", ноги согнуты на ширине плеч, кисти под плечевыми суставами, тело прямое и сохраняет прямое положение от головы до пяток.

Испытуемый стремится удержать это положение как можно дольше.

Результат. Максимальное время удержания.

- «критический уровень» - 35-40 сек.
- «достаточный уровень» - 40-60 сек.
- «оптимальный уровень» - 60 сек. и более.

Тесты для измерения координации, ловкости, равновесия, пространственные и временные ориентировки.

«Координация – умение согласовывать движения различных частей тела.

«Ловкость» – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами, а так же это умение быстро обучаться новым движениям, находить правильные решения в необычных условиях.

Тест: Стандартно-повторные упражнения и «зеркальное выполнение».

Испытуемый повторяет блок упражнений с перемещением в разных направлениях, используя ускорение или замедление (Темп 128-136 уд./в мин.).

Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

- «критический уровень» - после отдельного разучивания выполнено с абсолютной погрешностью.
- «достаточный уровень» - выполнено с относительной погрешностью.
- «оптимальный уровень» - качественное выполнение.

Список литературы:

- 1 Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
- 2 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
- 3 Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
- 4 Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.

- 5 Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.
- 6 Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. – М. : Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 2001. – 192 с.
- 7 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.
- 8 Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников [Текст]: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.
- 9 Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.
- 10 Хёдман, А. Система Пилатеса: простые упражнения для дома, работы и отдыха [Текст]: пер. с англ. / А. Хёдман, Д. Г. Вуд. М. : София, 2004. - 143 с.