

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Трушкина Алина Алексеевна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Направленность. Программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы. Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. По сути фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов.

Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека. Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Адресат программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. В группу принимаются девочки школьного возраста от 12 до 14 лет.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности.

Помимо направленности данной программы по фитнесу на увеличение двигательной активности ребёнка, она имеет четко выраженную эстетическую направленность. Это

связано с необходимостью помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные (эталонные) образцы движений и поз. Это позволит учащимся получать удовлетворение и радость от эстетически исполненных спортивно-танцевальных комбинаций.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Особенности контингента

Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом). У девочек он обычно приходится на 11-13 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), - мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес. С возрастом увеличивается масса мышц, однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программ аэробики.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. Дети более восприимчивы к тепловой нагрузке, для них характерна пониженная способность отдачи тепла из-за ограниченного потоотделения. При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера-инструктора. Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться. Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики. Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно-сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности. Для детей характерна ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

12-14 лет – период своеобразного чередования всплесков активности и её падения. Вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро, проявляется повышенная утомляемость. Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающим выносливость. Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников. В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек-стретчингу. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого воспитанника, возможно привлечение специалистов (психолога, социального педагога) при обсуждении и решении тех и иных проблем.

Цель и задачи программы

Цель: сформировать у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, а также сформировать практические навыки и умения по фитнес-аэробике.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После освоения программы обучающиеся будут

знать

- основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.
- значение средств аэробики на развитие и состояние органов.
- 5-7 подвижных игр.
- исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений.
- основные работающие зоны.
- терминологию и технику базовых шагов аэробики.
- содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.

уметь

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;

- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать
- пульсовой показатель;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык)

Форма обучения: очная

- На первом году обучения группа состоит из не менее 15 человек. Обучающиеся зачисляются в коллектив по заявлению родителей (законных представителей), предоставив медицинскую справку о допуске к занятиям фитнесом.
- Некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое обеспечение образовательной программой

- Спортивный зал (или танцевальный класс);
- коврики гимнастические – 15 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гимнастические палки – 10 шт.;
- массажные мячи – 4 шт.;
- зеркала;
- звуковоспроизводящая аппаратура;
- степ-платформы.

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

Форма и режим занятий

- Занятия проводятся в группах, возможно разделение на подгруппы;
- Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа, 144 часа за год. Между занятиями делается перерыв 10 минут на проветривание зала (кабинета) и отдых детей.

Методы реализации программы

1. Словесные методы (рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки).
2. Наглядные методы
 - Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
3. Практические методы
 - Элементы фитнес-аэробики
 - комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
 - Игры
4. Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- Тесты на общую физическую подготовку: 1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки; 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя; 3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту; 4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаете с друзьями 3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете 4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали 5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение

- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники) Формы организации деятельности Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Основной формой организации образовательного процесса является *групповое* занятие. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение и по индивидуальному типу. Основная цель занятий фитнесом состоит не только в том, чтобы сформировать определенные двигательные навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Показательные выступления
- Психологические тренинги
- Ролевые игры
- Фитнес-марафон

Формы подведения итогов:

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (Р-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

(Р-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1 + P2 + P3) - 200\} : 10$$

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
 - упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
 - прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
 - подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
 - переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
 - «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
 - наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
 - прогиб туловища назад в положении стоя;
 - вращательные движения коленями;
 - работа с отягощениями на выпрямленных руках;
 - резкие скручивания туловища («мельница»);
 - движения с чрезмерной амплитудой;
 - максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
 - шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы прыжком.

Контроль, оценка результатов обучения:

- «Входной контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Текущий контроль» - результат усвоения предложенного материала.
- «Промежуточная аттестация» - контрольные задания, тесты, показательные уроки, зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками; представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики;
- «Итоговый контроль» - в конце учебного года (заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности).

Учебный план
I год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в образовательную программу	2	2	4	-
2.	Общая физическая подготовка	4	35	39	Контрольный опрос, контрольное задание
3.	Специальная физическая подготовка	1	15	16	Наблюдение, тестирование
4.	Степ-аэробика	4	20	24	Самостоятельное проведение учащимся разминки перед группой Учебный конкурс по танцевальной аэробике
5.	Оздоровление	4	22	26	Педагогическое наблюдение за личным развитием учащихся
6.	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	2	33	35	Показательный урок по современному танцу Педагогическое наблюдение, мониторинг знаний учащихся по образовательной программе. Подведение итогов, личный результат учащихся
Итого:		17	127	144	

Оценочные и методические материалы

Дидактический материал:

Видеоматериалы:

- видеокаталоги выступлений соревнований по фитнес-аэробике на CD;
- видеоролики с записью выступлений на соревнованиях учащихся на CD или других носителях;
- использование видеосайтов;

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога:

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
4. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - М.: АСТ, 2019. - 651 с.
5. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
6. Лисицкая, Татьяна Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая , Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020. - 232 с.
7. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Литература для обучающихся

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам и учащимся:

1. <https://libsport.ru/> (Российская спортивная энциклопедия);
2. <http://www.teoriya.ru/ru/journals> (Теория и практика физической культуры);
3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта);
4. <https://spo.1sept.ru/urok/> («Я иду на урок физкультуры»);
5. <https://justsport.info/> (Сайт «Фитнес для всех!»).

Нормативно-правовой блок.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06. 2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

15. Распоряжение №1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

«Оздоровительная аэробика»

Выберите один или несколько правильных ответов.

1. Назовите 2 ведущих принципа оздоровительной аэробики:
 - а) разнообразие
 - б) безопасность
 - в) углублённая специализация
 - г) цикличность процесса подготовки
 - д) эффективность
2. Укажите неверный способ снижения интенсивности аэробной части занятия:
 1. снизить темп музыкального сопровождения;
 2. уменьшить количество перемещений, повторов со сменой направления движения;
 3. увеличить амплитуду движений;
 4. исключить прыжки и перейти на шаг.
3. Приведите несколько примеров запрещённых в аэробике упражнений. Обоснуйте свой ответ.
4. Найдите неверные рекомендации при подборе одежды для занятий оздоровительной аэробикой:
 - а) шорты
 - б) майки
 - в) спортивный костюм
 - г) герметичные штаны для сгонки веса
 - д) купальники
 - е) капроновые колготы.
5. Распределите правильно данные таблицы:

Часть урока аэробики	Упражнения
1. Подготовительная	1. «глубокий» стретчинг, упражнения на расслабление, психорегулирующая тренировка, дыхательные упражнения
2. Аэробный блок основной части занятия	2. Шаги на месте, выпады, движения туловищем, приставные шаги, шаги со сгибанием ноги вперёд и назад, медленные движения головой
3. Силовой блок основной части занятия	3. Шаги на месте, выпады, приставные шаги, мамбо, шаги со сгибанием ноги вперёд и назад, сложные по координации движения руками, бег, прыжки
4. Заключительная часть	4. Выпады, приседания, упражнения для прямых и косых мышц живота в положении лёжа на полу, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

6. Определите по формуле Карвонена, учитывая свой возраст и ЧССпокоя, «должную» (оптимальную) величину ЧСС при заданной интенсивности 60 % от МПК.
7. Какой режим работы мышц лежит в основе динамического концентрического метода силовой тренировки:
 - а) уступающий
 - б) изометрический
 - в) преодолевающий
8. Назовите физическое качество, для развития которого даны следующие рекомендации: амплитуда движений должна соответствовать возрасту и индивидуальным возможностям занимающегося; концентрация внимания на мышцах и суставах, участвующих в работе;

нельзя доводить выполнение упражнений до появления выраженных болей в мышцах и суставах; рекомендуется спокойная (медленная), приятная музыка.

9. Если во время занятия занимающийся почувствует, что не справляется с заданной интенсивностью движений, какие действия вы ему предложите:

- а) немедленно прекратить занятие и покинуть зал;
- б) усложнить технику движения рук;
- в) снизить амплитуду движений;
- г) исключить прыжки и перейти на шаг.

10. Назовите известные Вам виды и направления оздоровительной аэробики.

11. Выберите наиболее эффективные методы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробикой:

- а) изменение высоты платформы;
- б) изменение темпа музыкального сопровождения;
- в) изменение количество перемещений, повторов со сменой направления движения.

12. Для каких танцевальных направлений оздоровительной аэробики характерна постоянная смена ритма и сложная техника координации движений.

13. Назовите удары руками, описание которых приведены ниже:

1. удар наносится из левой боевой стойки движением левой руки по прямой линии вперёд (кисть сжата в кулак) с поворотом кисти вниз. То же из правой стойки, правой рукой;

2. и.п. – нейтральная стойка. Поворачивая левую (правую) ногу внутрь и опираясь «полупальцами» о пол, быстрым движением поднять локоть левой (правой) руки до положения параллельно полу, вернуться в и.п.;

3. и.п. – нейтральная стойка. Правую (левую) ногу повернуть внутрь, опираясь на полупальцы. Согнутой правой (левой) рукой нанести воображаемый удар снизу в подбородок противнику. Тыльная сторона ладони, сжатой в кулак, направлена вперёд. Вернуться в и.п.

14. В какой части занятия оздоровительной аэробикой применяются упражнения стретчинга:

- а) подготовительной и заключительной
- б) заключительной
- в) подготовительной, основной и заключительной

15. Если при выполнении упражнений стретчинга занимающийся почувствовал острую боль, то необходимо:

- а) продолжить упражнение, так как это свидетельствует об его эффективности
- б) немедленно прекратить выполнение упражнения и расслабиться
- в) уменьшить амплитуду движения и продолжить упражнение

Анкета для детей

Дорогие ребята! Просим Вас подумать и честно ответить на предложенные вопросы. Подчеркни доводы, характеризующие твое отношение к занятиям фитнес-аэробикой, или дополни.

№	Нравятся занятия потому что...	Не нравятся занятия потому что...
1.	Занятия по фитнес-аэробике интересны.	Занятия не интересны.
2.	Нравится, как преподает педагог.	Не нравится как преподает педагог
3.	Занятия делают меня увереннее в себе.	После занятий испытываю напряжение.
4.	Занятия даются мне легко.	Устаю после занятий.
5.	Занятия мне интересны.	Интересны только отдельные моменты.
6.	Родители считают занятия важными	Родители не считают занятия важными.
7.	Преподаватель часто меня хвалит.	Преподаватель редко меня хвалит.
8.	У меня хорошие отношения с педагогом.	У меня плохие отношения с педагогом.
9.	Занятия укрепляют мое здоровье.	Занятия не укрепляют мое здоровье.
10.	Ребятам интересны занятия тоже.	Ребятам неинтересны занятия.
11.	Занятия важны для моей будущей жизни	Занятия бесполезны.
12.	Я получаю удовольствие от занятий.	Мне скучно на занятиях.

Анкета для родителей

1. Ф.И.О. ребенка _____
2. Возраст _____
3. Ваш ребенок в большей мере:
 - сдержанный, легко расстраивается, тихий
 - чувствительный, активный, оптимистичный
 - легко идет на контакт, отзывчивый, инициативный
 - рассудительный, осторожный, спокойный
4. Какие кружки еще посещает Ваш ребенок _____
5. Вы выбрали фитнес-аэробику потому, что:
 - это полезно для здоровья
 - ребенок любит двигаться
 - нам порекомендовали
 - ребенок должен быть занят после школы
 - другое _____
6. Ваши ожидания от занятий в группе фитнес-аэробики.
 - формирование правильной осанки
 - развитие двигательных качеств
 - общее оздоровление организма
 - приобрести новых друзей
7. Планируете ли Вы продолжить тренировки в других секциях
 - да
 - нет
 - еще не решили