Министерство образования и науки Калужской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Калужской области "Людиновский индустриальный техникум»

Принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор ГАПОУ КО «ЛИТ»

от \_30.\_\_08.\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Харламов

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_30\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе секции фитнес**

Составила

преподаватель физической

культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Терешкина

30 \_\_августа 2019 год\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вопросы из разделов** | | **Формы ответов** | **Приемы и методы** | **Формы подведения итогов** |
|  | Вводное занятие. | | беседа | словесный,  наглядный |
| 1.1 | История развития аэробики и фитнес-аэробики в мире, России. | | беседа | словесный,  интерактивный | опрос |
| 1.2 | Инструктаж по ТБ и правила поведения в зале. | | беседа | словесный,  интерактивный | опрос,  зачет |
| 1.3 | Начальная диагностика. | | тестирование | словесный,  практический, | Опрос  практика |
| 2.1 | Строевые упражнения. | | групповое занятие | наглядный,  практический,  интерактивный | Опрос  практика |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения. | | групповое занятие, работа в парах | наглядный,  практический,  интерактивный | опрос,  практика |
| 2.3 | Упражнения из других видов спорта. | | групповое занятие, работа в парах | наглядный,  практический,  интерактивный | Опрос  практика |
| 3.1 | | Упражнения на улучшение осанки. | групповое занятие, работа в парах | наглядный,  практический,  интерактивный | Опрос  практика |
| 3.2 | | Упражнения на развитие координации движений. | групповое занятие, работа в тройках | наглядный,  практический,  интерактивный | опрос,  практика |
| 3.3 | | Упражнения для развития силовых способностей | групповое занятие, работа в парах | наглядный,  практический,  интерактивный | Опрос  практика |
| 3.4 | | Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. | групповое занятие, работа в парах | наглядный,  практический,  интерактивный | Опрос  практика |
| 4.2 | | Стили танцевальной аэробики. | беседа,  групповое занятие, работа в парах | словесный,  наглядный,  практический,  интерактивный | опрос, |
| 5.1 | | Психомышечная тренировка. | групповое занятие | словесный,  наглядный,  практический | опрос |
| 5.2 | | Упражнения на расслабление. | индивидуальное занятие | словесный,  наглядный,  практический | Опрос  практика |