

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Калужской области "Людиновский индустриальный техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 6bfb4669320459c27639881eb3b9834e0998e267  
Владелец Харламов Владимир Максимович  
Действителен с 25.10.2021 по 25.01.2023

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.\_\_\_\_\_ 2022 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор ГАПОУ КО «ЛИТ»  
\_\_\_\_\_ В.М.Харламов  
31 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

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

Составила  
преподаватель физической  
культуры  
\_\_\_\_\_ Т.В. Терешкина

31 августа 2022 год \_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>Вопросы из разделов</b>	<b>Формы ответов</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
	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,	опрос

			практический	
5.2	Упражнения на расслабление.	индивидуальное занятие	словесный, наглядный, практический	Опрос практика