

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00B9FF196475479A1EFDC5675A29015B16
Владелец Харламов Владимир Максимович
Действителен с 10.01.2023 по 04.04.2024

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.08._____ 2023 г.
Протокол № 1_____

Утверждаю:
Директор ГАПОУ КО «ЛИТ»
_____ В.М.Харламов
31 08 _____ 2023 г.

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

Составила
преподаватель физической
культуры
_____ Т.В. Терешкина

31 августа 2023 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,	опрос

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