

Отдел образования администрации Моршанского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Алгасовская средняя общеобразовательная школа  
Моршанский район Тамбовская область

Принята на заседании  
методического совета  
от «\_29\_»\_08\_2022 г.  
Протокол №\_1\_

Утверждаю  
директор МБОУ Алгасовской СОШ  
 /Степанникова И.И./  
Приказ № 283 от 30.08.2022 г.



**Дополнительная краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**базового уровня**

**«Фитнес и аэробика»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Галина Евгеньевна Рогачева,

педагог дополнительного образования

## Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Алгасовская средняя общеобразовательная школа Моршанского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика»
3. Сведения об авторе	
3.1 Ф. И. О. должность	Рогачева Галина Евгеньевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p><u>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</u></p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2 Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность программы	Физкультурно-спортивная (направление физкультурно-оздоровительная )
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5. Возраст обучающихся по программе	7-11 лет
4.6. Продолжительность обучения	1 год

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

#### **Актуальность программы.**

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 работоспособности.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 7 до 11 лет.

*Младший школьный возраст (7-11 лет)* это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

В группе могут заниматься 12-15 человек.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на один год обучения.

1 год – 72 часа

#### **Форма и режим занятий.**

Сроки освоения дополнительной образовательной программы подготовки учащихся составляет 36 недель за курс обучения, 72 часа в год. В том числе:

- теоретическое обучение - 5 час
- практические занятия – 67 часов

Максимальный объем учебной нагрузки 2 часа в неделю.

### **Формы организации занятий**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

## **1.2 Цели и задачи программы**

### **Цель:**

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;



- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.
4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование учебного модуля	Трудоёмкость в часах	Распределение по годам обучения	Промежуточ ная аттестация  (по полугодиям)	Итого вая аттестация  (по полугодиям)
			1		
			Количество недель		
			36		
			Недельная нагрузка в часах	Зачёт	Зачёт
1	Фитнес-аэробика	72	2	1	2
	<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

## Учебно-тематический план

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
1	Инструктаж по ТБ.	1	1	-	начальная диагностика
2	Основы знаний	1	1	-	выполнение упражнений
3	Базовая аэробика	1	1	1	Выполнение упражнений
4	Танцевальная аэробика	2	1	1	Выполнение упражнений
5	Пилатес.	4	1	3	тестирование
<b>II</b>	<b>Степ-аэробика</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
1	Вариации базовых шагов	7	1	6	Выполнение упражнений
2	Соединение базовых шагов	9	1	8	Выполнение упражнений
3	Комбинирование на основе базовых шагов и движений	9	1	8	Выполнение упражнений
4	Контрольное занятие	1	1	1	зачёт
<b>III</b>	<b>Силовая аэробика. Танцевальная аэробика</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
1	Силовые упражнения	14	1	13	Выполнение упражнений
2	Степ вдвоем. Элементы танцевальной аэробики.	15	1	14	Выполнение упражнений
3	Комбинация на основе базовых шагов и движений. Танцевальная аэробика.	10	1	9	Выполнение упражнений
4	Итоговое занятие	1	1	1	зачёт
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	

## Содержание изучаемого курса

### Раздел I. Введение

**Тема 1.** Знакомство с направлением программы. Инструктаж по технике безопасности

*Теория:* Введение в образовательную программу. Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке.

**Тема 2.** Основы занятия

*Теория:* План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий. Беседы о питании.

**Тема 3.** Базовая аэробика.

*Теория:* Что включает в себя базовая аэробика. Перечень упражнений. Музыкальное сопровождение.

*Практика:* Выполнение базовых упражнений.

**Тема 4.** Танцевальная аэробика

*Теория:* Содержание танцевальной аэробики. Направления.

*Практика:* Выполнение упражнений

**Тема 5.** Пилатес.

*Теория:* Зарождение пилатеса. Элементы йоги.

*Практика:* Выполнение базовых упражнений

### Раздел II. Степ-аэробика

**Тема 1.** Вариации базовых шагов.

*Теория:* Происхождение данного направления. Виды базовых шагов.

*Практика:* Выполнение базовых упражнений.

**Тема 2.** Соединение базовых шагов

*Теория:* Основные виды комбинации шагов.

*Практика:* Выполнение упражнений

**Тема 3.** Комбинирование на основе базовых шагов и движений.

*Теория:* Основные виды комбинации шагов и движений.

**Практика:** Выполнение упражнений.

#### **Тема 4. Контрольное занятие**

**Теория:** Выявление уровня приобретённых практических навыков детей. Этапы организации и проведения соревнований в группе. Требования к соревнованиям.

**Практика:** Проведение соревнований

### **Раздел III. Силовая аэробика. Танцевальная аэробика**

#### **Тема 1. Силовые упражнения**

**Теория:** Силовые упражнения простого уровня сложности.

**Практика:** Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям.

#### **Тема 2. Степ вдвоем. Элементы танцевальной аэробики.**

**Теория:** Шаги базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления вдвоем. Основные элементы танцевальной аэробики.

**Практика:** Выполнение упражнений.

**Тема 3. Комбинация на основе базовых шагов и движений. Танцевальная аэробика.**

**Теория:** Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.

**Практика:** Выполнение упражнений.

#### **Тема 4. Итоговое занятие**

**Теория:** Определение уровня мастерства, которого достигли воспитанники за год обучения. Этапы организации и проведения итоговых соревнований. Требования к соревнованиям.

**Практика:** Итоговая диагностика. Проведение соревнований

## **1.4 Планируемые результаты**



В результате освоения содержания программы учащиеся должны:  
Развить двигательные качества: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Иметь повышенную работоспособность и двигательную активность.

Придерживаться правильной осанки.

Иметь чувства ритма, повышенный интерес к занятиям физкультурой, развитую потребность в систематических занятиях спортом.

### **Обучающиеся будут уметь:**

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж
- ритмично двигаться под музыку
- удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников
- активизировать игровую деятельность.

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 35

Количество учебных дней – 180

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;

7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;
10. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### **Методическое обеспечение программы**

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.

### **Формы аттестации**

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу (см. Приложение № 1).

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает

достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу (см. Приложение №2).

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и учащихся.

### **Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

#### **Итоговая аттестация**

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- оценка морфофункционального состояния
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

### *Материально-технический ресурс:*

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

### *Организационный ресурс:*

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

### *Информационно-методический ресурс:*

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

### *Требования к одежде для занятий:*

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);

- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

## Список литературы

### Для педагога

1. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
2. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
3. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
4. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
5. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
6. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
10. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
13. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
14. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

### Для детей

1. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
5. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010



6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.

## Тесты для оценки физических качеств

### мышечная сила

#### тест "Крауса - Вебера"

1. Для определения силы мышц живота и разгибателей тазобедренного сустава используется упражнение "сед из положения лежа на спине, руки за головой". В том случае, если ученик не может подняться, он получает 0 баллов, если выполняет упражнение частично с помощью преподавателя - 5 баллов, при правильном самостоятельном выполнении - 10 баллов.

2. Для определения силы мышц живота используется упражнение "сед из положения лежа на спине с согнутыми коленями". Подсчет баллов делается так как и при выполнении первого упражнения.

3. Для определения силы мышц-сгибателей тазобедренного сустава и мышц живота применяется упражнение "поднимание ног из положения лежа на спине". Ученик, который тестируется должен поднять ноги на высоту 10 дюймов (25,4 см) над полом и как можно дольше удерживать их в этом положении. За каждую секунду присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.

4. Для определения силы мышц спины используется упражнение "поднимание туловища из положение лежа на животе". Тот, кто тестируется ложится на живот на специальную подушку, руки кладет за голову.

Партнер фиксирует его ноги, после чего он поднимает туловище и удерживает его в этом положении на протяжении 10 с. Подсчет баллов проводится так, как в предыдущем упражнении.

5. Исходное положение следующего упражнения - "поднятие ног в положении лежа на животе": - такое же, как и в предыдущем. Партнер фиксирует верхнюю часть его туловища, после чего испытуемый поднимает прямые ноги над полом и удерживает их в этом положении на протяжении 10 с.

Подсчет баллов проводится также, как в упражнении 3.

6. Последнее упражнение - наклон туловища - выполняется с целью определения уровня развития гибкости. Тестируемый должен тронуть кончиками пальцев пол - в этом случае упражнение считается выполненная. Если же он не дотягивается до пола, то результат составляет количество сантиметров от пола до кончиков пальцев со знаком минус.

Подсчитывается общее количество баллов. Краус считает, что лица, которые не в состоянии выполнить эти минимальные требования, не могут считаться в достаточной степени физически развитыми.

#### Тесты для определения быстроты

а) Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.

б) Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с

мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.

в) Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

### **Тесты для определения выносливости**

#### **1. Измеряем пульс**

Измерьте свой пульс. У здорового человека он должен быть около 60–80 ударов в минуту. Начиная приседать в спокойном темпе. После того, как вы присели 20 раз, снова измерьте пульс. Если он увеличивается более, чем на 20 ударов в минуту, это означает, что ваша сердечно-сосудистая система не вполне адекватно реагирует на небольшую физическую нагрузку. Поэтому имеет смысл задуматься о том, чтобы обследоваться у врача — это во-первых, а во-вторых — что вам в жизни не хватает физической нагрузки.

#### **2. Измеряем давление**

Почти такой же способ оценить свою выносливость существует и с измерением артериального давления. У здорового человека давление около 120 на 80. Измерив давление, сделайте новое измерение. Если давление повышается более, чем на 20 миллиметров ртутного столба, вам нужно обследовать свои сосуды: ваша сердечно-сосудистая система не готова к таким нагрузкам.

#### **3. Встаем на дорожку**

Более сложный способ — это сходить в тренажерный зал и встать на беговую дорожку, включить скорость 6 километров в час и посмотреть, через какое количество времени ваш пульс увеличится на 20 ударов в минуту. Если это происходит через 3–4 минуты или раньше, это тоже повод задуматься о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы.

#### **4. Измеряем дыхание**

Можно оценить выносливость, считая количество вдохов и выдохов. Обычно человек в минуту совершает 14–18 дыхательных движений (вдох с выдохом). Потом дайте себе нагрузку — те же 20 приседаний или 5 минут ходьбы на дорожке со скоростью 6 километров в час и посмотрите, насколько участилось ваше дыхание. Если у вас появилась одышка, если вам трудно дышать, или если частота дыхания увеличилась на треть и более — значит, у вас проблемы с выносливостью дыхательной системы, она плохо адаптируется к физическим нагрузкам.

### **Тесты для определения гибкости**

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

### **Тесты для определения ловкости**

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке спереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие.

Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.