

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №12  
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район  
Республики Башкортостан.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Фитнесс-аэробика»**

Срок реализации программы: 10-11 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

## 1. Пояснительная записка

**Цель курса:** формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане:**

В соответствии с учебным планом МБОУ лицей №12 рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнесс-аэробика» рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут в 10 классе и 1 раз в неделю - 33 занятия в 11 классе.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности на основе фитнеса включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

«Знания о физической культуре и спорте»

«Способы физкультурной деятельности»

«Физическое совершенствование»

«Диагностика физической подготовленности».

### **Знания о физической культуре и спорте**

*История физической культуры.* История развития фитнес – аэробики в

мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе.

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

**Физическая культура человека.** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.** *Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор

музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

**Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.**  
*Специальная физическая подготовка.*

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на

мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Разделы и темы	1-й год обучения	2-й год обучения	Формы организации
I. Знания о физической культуре.	1	1	Практические занятия
II. Способы физкультурной деятельности	1	1	Практические занятия
III. Физическое совершенствование:	31	29	Практические занятия
Функциональная тренировка	12	20	
Классическая аэробика	10	5	
Разновидности аэробики	9	4	
IV. Диагностика	1	2	Спортивные соревнования, спортивные праздники
ИТОГО в год	34	33	

### 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками

- при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения фитнеса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Формы организации текущей, промежуточной и итоговой аттестации**

При проведении занятий курса используются следующие виды контроля: текущий, промежуточный, итоговый. Текущий и промежуточный контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий. По итогам аттестации оценивание в баллах не производится, отметки не выставляются. Одним из стимулов развития и мотивации, а также в качестве поощрения используется включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников (электронное портфолио), награждение благодарностями, грамотами, дипломами.

## **4. Тематическое планирование -10 класс.**

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Теория: Правила техники безопасности во время занятий Практика: ОФП	1	Знать правила поведения на занятии. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	Классификация видов аэробики	Теория: Знакомство с видами аэробики. Классическая аэробика, спортивная аэробика, фитбол-аэробика. Практика: ОФП	1	Уметь различать отличительные особенности различных видов аэробики
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.

4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия; выполнение упражнений с	1	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
		ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями).		
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
7	Упражнения на развитие быстроты		1	Составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выполнять их во время самостоятельных занятий.

8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	1	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	1	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.	1	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	1	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	1	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
14	Упражнения на развитие мышц спины		1	Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.

15	Прыжки высокой амплитуды.	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	1	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки № 1. Отработка отдельных элементов связки	1	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки № 2. Отработка отдельных элементов связки	1	
19	Разучивание связки № 3	Разучивание связки № 3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки № 4	Разучивание связки № 4. Отработка отдельных элементов связки	1	
21	Разучивание связки № 5	Разучивание связки № 5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки № 6	Разучивание связки № 6. Отработка отдельных элементов связки	1	
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки № 7. Отработка отдельных элементов связки	1	
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1	
25	Сборка связок	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех	1	
27			1	

28		элементов комбинации.	1	выполнение упражнений
29		Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	
30	Разновидности аэробики. Стретчинг.	Разучивание упражнений на растягивание, правильность дыхания	1	Самостоятельно подбирать упражнения для растяжки.
31	Стретчинг	Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение правил при выполнении.	1	Индивидуальный подбор упражнений для стретчинга
32			1	
33	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	Самостоятельно составлять комплексы изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности
34	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.

## 11 класс

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Теория: Правила техники безопасности во время занятий Практика: ОФП	1	Знать правила поведения на занятиях. Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	Современные тенденции в фитнесе	Потребность в здоровых людях. Необходимость занятия спортом. Оборудования для занятий фитнесом: велотренажеры, беговые дорожки	1	Понимать важность занятия спортом, физической культурой, фитнесом.
3	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
4	Упражнения на равновесие ориентации в пространстве	Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом	1	Отбирать основные средства коррекции осанки телосложения, составлять комплекс упражнений по коррекции и нарушениям осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

		на 180° (сериями).		
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длиннышага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы бега.	1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
6	Упражнения на развитие выносливости		1	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий
7	Упражнения на развитие быстроты		1	Составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выполнять их во время самостоятельных занятий.

8	Упражнения для увеличения амплитуды	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	1	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	1	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	1	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	1	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	1	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.

14	Упражнения на развитие мышц спины		1	Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Смена положения ног ножницы (SCISSORS)	1	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16	Базовые шаги аэробики	Совершенствование техники выполнения базовых шагов	1	Выявлять типичные ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
17	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
18	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	1	
19	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	1	
20	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	1	
21	Разучивание связки №5	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки	1	
22	Разучивание связки №6	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки	1	
23	Разучивание связки №7	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки	1	
24	Разучивание связки №8	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки	1	

25	Сборка связок в комбинацию	Отработка отдельных элементов связки	1	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации
26	Отработка комбинации	Совершенствование выполнения всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	1	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений
27			1	
28			1	
29	Разновидности аэробики. Пилатес.	Разучивание комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	1	Индивидуально подбирать упражнения пилатес для самостоятельных занятий
30	Пилатес	Совершенствование комплекса упражнений, состоящих из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом.	1	Индивидуальный упражнений пилатес самостоятельных занятий
31			1	
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	1	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности.

33	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
----	---	--	---	---