Критерии оценки специальной физической подготовленности (СФП) в фитнесе

|  |  |
| --- | --- |
| Фитнес | Критерии оценивания |
| аэробика | Зачтено:   1. Выполнить 45-ти минутную программу по аэробике с соблюдением методических основ учебно-тренировочного занятия.   - «удовлетворительно»- (неточно расставлены элементы средств аэробики в структурных единицах учебного занятия, интенсивность тренировочной нагрузки не всегда адекватна возможностям занимающегося, техника некоторых элементов программы освоена недостаточно);  - «хорошо» - (структура учебно-тренировочного занятия соблюдена, интенсивность тренировочной нагрузки адекватна возможностям занимающегося, незначительные ошибки в технике исполнения элементов программы);  - «отлично» - (структура учебно-тренировочного занятия соблюдена, интенсивность тренировочной нагрузки адекватна возможностям занимающегося, технические элементы программы освоены в полной мере).  2. Не зачтено:  - «неудовлетворительно» (программа по аэробике выполнена с грубыми нарушениями методических основ учебно-тренировочного занятия или выполнена частично, не в полном объёме) |
| шейпинг | Зачтено:   1. Выполнить 45-ти минутную программу по шейпингу с соблюдением методических основ учебно-тренировочного занятия.   - «удовлетворительно»- (неточно расставлены элементы средств шейпинга в структурных единицах учебного занятия, интенсивность тренировочной нагрузки не всегда адекватна возможностям занимающегося, техника некоторых элементов программы освоена недостаточно);  - «хорошо» - (структура учебно-тренировочного занятия соблюдена, интенсивность тренировочной нагрузки адекватна возможностям занимающегося, незначительные ошибки в технике исполнения элементов программы);  - «отлично» - (структура учебно-тренировочного занятия соблюдена, интенсивность тренировочной нагрузки адекватна возможностям занимающегося, технические элементы программы освоены в полной мере).  2. Не зачтено:  - «неудовлетворительно» (программа по шейпингу выполнена с грубыми нарушениями методических основ учебно-тренировочного занятия или выполнена частично, не в полном объёме) |

(аэробика, шейпинг)