Приложение 1

Пилатес

Стрейчинг

Элементы йоги

Фитбол аэробика

Шейпинг

Силовая аэробика

Степ аэробика

Базовая аэробика

Приложение 2

Индивидуальные комплексы упражнений, составленные учащимися



Приложение 3

**Влияние фитнес-технологий на уровень физического развития старших школьников**

Для оценивания двигательных качеств старших школьников (девушки 10-11 класс) было проведено и проанализировано пять тестов: прыжки на скакалке за 30 секунд, наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе, прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа за 60 секунд, отжимания в из упора лежа на полу.

Чтобы определить уровень физической подготовленности учащихся был выведен средний результат класса по 5-ти тестам, которые рассчитала следующим образом:

**F=(R1+ R2+… Rn)/n**

F – средний результат;

Rn – результат ученика;

N – количество учеников, выполнившие норматив.

Также рассчитала формулу выявления прироста физической подготовленности учащихся:

**P= F2- F1**

F1 – средний результат в начале учебного года;

F2 - средний результат после применения фитнес-технологий.

Зная средний показатель можно сравнить результаты уровня физической подготовленности между собой. Таким образом, можно определить влияние этого метода на уровень физической подготовленности школьников.

**Тест 1 «Прыжки на скакалке за 30 секунд»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | F1 | F2 | Прирост |
| 10а | 50 | 59 | +9 |
| 10б | 60 | 71 | +11 |
| 10в | 55 | 65 | +10 |
| 11а | 60 | 72 | +12 |
| 11б | 60 | 75 | +15 |

**Тест 2 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической тумбе»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | F1 | F2 | Прирост |
| 10а | 13 | 18 | +5 |
| 10б | 15 | 21 | +6 |
| 10в | 16 | 20 | +4 |
| 11а | 15 | 19 | +4 |
| 11б | 16 | 21 | +5 |

**Тест 3 «Прыжки в длину с места»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | F1 | F2 | Прирост |
| 10а | 160 | 175 | +15 |
| 10б | 165 | 178 | +13 |
| 10в | 160 | 170 | +10 |
| 11а | 170 | 180 | +10 |
| 11б | 175 | 185 | +10 |

**Тест 4 «Подъем туловища из положения лежа за 60 секунд»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | F1 | F2 | Прирост |
| 10а | 40 | 45 | +5 |
| 10б | 35 | 43 | +8 |
| 10в | 40 | 48 | +8 |
| 11а | 36 | 46 | +10 |
| 11б | 40 | 49 | +9 |

**Тест 4 «**Отжимания в из упора лежа на полу**»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | F1 | F2 | Прирост |
| 10а | 3 | 4 | +1 |
| 10б | 5 | 7 | +2 |
| 10в | 4 | 6 | +2 |
| 11а | 4 | 7 | +3 |
| 11б | 5 | 7 | +2 |

Таким образом, можно отметить явные положительные изменения в уровне физического развития, положительную динамику (прирост) у учеников в показателях сдачи тестов (нормативов).