

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШЕРАГУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ЦИФРОВОГО И ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЕЙ
«ТОЧКА РОСТА»

РАССМОТРЕНО:

На заседании педагогического
совета протокол № 1

30 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦО «Точка
роста»

30 08 2023 г.

Белова / И.В. Белова /

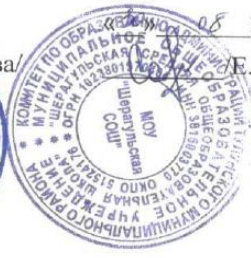


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ
«Шерагульская СОШ»

30 08 2023 г.

Сокольская / Е.В. Сокольская /



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ФИТНЕС-СТУДИЯ «ГРАЦИЯ»

Педагог: Кормилицына Галина Михайловна

Предметная область: Физическая культура

с. Шерагул

2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы: фитнес-аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения женщин, воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения. В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному человеку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем.

Педагогическая целесообразность программы. В системе физического воспитания населения назрела необходимость проведения занятий фитнес-аэробикой, опираясь на возможности и склонности занимающихся. Разнообразие занятий, которые проводятся, во многих случаях предопределяет заинтересованность и желание заниматься физическими упражнениями вообще и аэробикой в частности.

Программа составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые и модульные). - Новосибирск: ГАУ ДО НСО«ОЦРТиЮ», РМЦ, 2021.-67с.

Адресат программы:

Принимаются женщины от 50 лет и старше, не имеющие медицинских показаний, несовместимых с пребыванием. Обязательным для зачисления в группу является разрешение врача, т. е. наличие медицинской справки. Состав группы 10 человек.

-возрастные особенности занимающихся:

50 лет и старше —возраст, в котором личность уже сформирована во всех сферах:

- повышен интеллект,
- выработаны нравственные черты,
- умение управлять эмоциями,
- физическая подготовленность.

Объем и срок освоения программы:

Объем программы — 68 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (весь период)

Формы обучения:

Очная форма, включающая в себя практические занятия.

Особенности реализации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы - традиционная модель.

Организационные формы обучения — учебно-тренировочные занятия в группе.

Группа формируется из женщин от 50 лет и старше.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия - 1 час.

Общее количество часов в неделю — 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнес-аэробикой.

Задачи:

Личностные

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности;
- формировать стремления к самовоспитанию и самореализации;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Метапредметные

- развить у женщин силовые качества;
- повысить возможности функциональных систем организма;
- способствовать укреплению осанки.

Предметные

- обучить системе специальных знаний в области аэробике, элементарным знаниям в области гигиены и анатомии; обучить упражнениями с эспандерами и гантелями, а также связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле; обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- развить координации движений рук и ног, быстроту реакции; развить чувство равновесия;

-привить интерес к аэробике;

-выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Программа составлена на основе использования передового опыта зарубежных и отечественных тренеров по аэробике.

1.3. Содержание программы

Этапы и темы программного материала	Количество часов
	1-й год обучения
Введение.	2
Раздел I. Основы здорового образа жизни	4
Раздел II. Общая подготовка.	24
Раздел III. Специальная подготовка.	34
Раздел IV. Силовая подготовка	-
Раздел V. Контрольные задания. Диагностика	4
ИТОГО	68

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение.	2	1	1	Мотивационная диагностика
Раздел I. Основы здорового образа жизни (4 ч)				
Безопасность жизнедеятельности.	1	1	-	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	1	-	
Режим дня и гигиена.	1	1	-	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	1	-	
Раздел II. Общая подготовка (24ч)				
Общеразвивающие упражнения.	8	1	7	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве.	8	1	7	Тестирование
Упражнения с предметами. Прыжки.	8	1	7	Тестирование
Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)-34ч				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	14	1	13	Наблюдение, анализ
«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	20	1	19	Наблюдение, анализ
Раздел IV. Контрольные задания и диагностика				

	4	1	3	Итоговая аттестация
ИТОГО	68	11	57	

Содержание программы:

1. Введение. (2ч)

Тема № 1. Вводное занятие».

Теория.

Техника безопасности.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

Раздел I. Основы здорового образа жизни.(4ч)

Тема №1. Безопасность жизнедеятельности.(1ч)

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Тема № 2. Профилактика заболеваний и средства восстановления.(1ч)

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Тема № 3 .Режим дня и гигиена.(1ч)

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Тема №4. Мышечная боль. Самоконтроль. (4ч)

Теория: Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

Раздел II. Общая подготовка. (24ч)

Тема №1. Общеразвивающие упражнения. (8ч)

Теория.

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (8 ч)

Теория

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема №3. Упражнения стоя. Прыжки. (8ч)

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

Тема №4. Упражнения в партере. (32 ч)

Теория Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

Раздел III. Специальная подготовка.

Аэробика классическая - класс LOW (34ч)

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники. (14ч)

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика.

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения ногами

Обычная ходьба– марш (March).

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

- с продвижением вперед;
- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;

- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

- выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

- выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;

- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж).

- по диагонали;
- двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Бег (Jogging– джоггинг).

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

Тема № 2. Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. (10ч)

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техничное и эмоциональное исполнении движений в комбинациях танцевальных композиций.

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика (4 ч)

Теория. Наблюдение и анализ усвоения программного материала каждого учащегося.

Практика. Мотивационная диагностика. Контрольные задания.

1.4.Планируемые результаты

По окончанию срока реализации программы обучающиеся:

- будут, владеть упражнениями с эспандерами и гантелями
- будут знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- будут владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- будут самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- будут владеть техникой базовых шагов классической и степ-аэробики;
- будет развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- будет развито чувство равновесия.

Формы подведения итогов: диагностика - 2 раза в год (январь, май)

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (весь период)	01 сентября 2023г.	31 мая 2023г.	34 недели	68	68 часов/2 часа в неделю	2 раза в неделю по 1 часу

2.3.Формы аттестации

Важнейшей составляющей программы по аэробике, является контроль результативности учебно-тренировочных занятий. Учёт подготовленности ведётся путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления и индивидуальных показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и общего физического развития обучающихся спортивно-оздоровительной группы.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (девочки).
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

2.4.Оценочный материал

Упражнения по ОФП оцениваются по бальной системе (Приложение №1): 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются в 2 балла.

Обучающемуся сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачетидут результаты 5 тестов, итоговая сумма очков определяется тремя уровнями подготовленности:

- Отлично: от 25-24 баллов
- Хорошо: от 23-20 баллов
- Удовлетворительно: от 19-15 баллов
- Неудовлетворительно: от 14 и ниже

2.5. Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации программы по аэробике:

- словесные методы - создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы:

- метод упражнений;
- круговой метод;
- интервальный метод;
- комбинированный метод;
- соревновательный метод;

- игровой метод;
- идеомоторный метод;
- силовой метод;
- аутогенный метод.

Основным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки.

Педагогические технологии:

- Групповое обучение - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- индивидуальное - при отработке индивидуальных навыков и технических действий;

Формы занятий:

Занятия по программе «Аэробика» состоят из теоретической и практической части, причем, практическая часть занимает большую часть времени. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- беседа, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Дидактический материал:

- программа тренировки на день (последовательность и дозировка упражнений);
- судейские карточки

3.Список используемой литературы

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005
2. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
4. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 2002год.
5. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санк-Петербург, 2000 год.

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «фитнес-аэробика»

1	2			3			4			5			6		
Возраст (лет) мужчины	Бег 30м (сек.)			Челночный бег 3x10м (сек.)			Прыжок в длину с места (см)			Подтягивания: мужчины - из виса			Поднимание туловища (1 мин.)		
	оценка			оценка			оценка			оценка			оценка		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
18-24	4,8	4,6	4,3	8,0	7,7	7,1	210	224	240	10	12	15	33	37	48
25-29	5,4	5,0	4,6	8,2	7,9	7,4	205	220	235	7	9	13	30	35	45
30-34	6,3	5,7	4,9	-	-	-	200	210	230	5	7	12	26	31	41
35-39	7,1	6,3	5,2	-	-	-	195	205	225	4	6	10	24	29	39
40-44	7,9	7,3	5,6	-	-	-	-	-	-	4	6	9	22	27	35
45-50	8,1	7,6	6,0	-	-	-	-	-	-	3	5	8	19	24	31

1	2			3			4			5			6		
Возраст (лет) женщины	Бег 30м (сек.)			Челночный бег 3x10м (сек.)			Прыжок в длину с места (см)			Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу			Поднимание туловища (1 мин.)		
	оценка			оценка			оценка			оценка			оценка		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
18-24	5,9	5,7	5,1	9,0	8,8	8,2	170	180	195	10	12	17	32	35	43
25-29	6,4	6,1	5,4	9,3	9,0	8,7	165	175	190	9	11	16	24	29	37
30-34	7,3	6,8	5,7	-	-	-	140	150	170	5	7	13	19	22	33
35-39	7,9	7,2	5,9	-	-	-	130	140	165	4	6	11	17	20	29
40-44	8,5	7,9	6,2	-	-	-	-	-	-	3	5	10	14	16	25
45-50	8,7	8,2	6,5	-	-	-	-	-	-	3	5	9	10	12	21

Форма аттестации по уровню специальной физической подготовки по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика»

Формы аттестации.

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Форма оценки – бальная:

присутствует в полной мере - 2,
присутствует недостаточно – 1,
отсутствие – 0

Организационно-волевые - способность переносить (выдерживать) определенные нагрузки в течение заданного времени, преодолевать трудности (терпения хватает менее чем на половину учебного времени, более чем на половину, терпения хватает на всё занятие); способность активно побуждать себя к практическим действиям (волевые усилия побуждаются извне, самим ребенком, всегда самим обучающимся); умение контролировать свои действия (обучающийся постоянно действует под контролем извне, периодически контролирует себя сам, постоянно контролирует себя сам)

Ориентационные качества – способность оценивать себя адекватно реальным достижениям (самооценка: завышенная, заниженная, норма)

Поведенческие качества – отношение обучающегося к конфликту, спору (периодически провоцирует конфликты, сам не участвует, избегает, пытается уладить); тип сотрудничества (избегает участия в общих делах, участвует при побуждении, инициативен в общих делах) Отношение к другим людям – (обучающийся провоцирует негативное отношение, равнодушен, открыт ко всем людям)

Креативность – уровень развития обучающимся творческих способностей (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога, выполняет задания на основе образца, выполняет задания с элементами творчества, развитость умений к использованию полученных ЗУН в новой социально-образовательной ситуации)

Мотивация к творческой деятельности – осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы (интерес к занятиям продиктован извне, интерес 34 периодически поддерживается самим ребенком, интерес постоянно поддерживается)

Форма оценки – бально-рейтинговая:

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 4;

Удовлетворительный уровень – 3

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

Оценочные материалы.

Форма оценки – бально-рейтинговая:

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 4;

Удовлетворительный уровень – 3

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

- Тесты на общую физическую подготовку:

- 1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
- 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
- 3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
- 4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)