

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр Дзержинский»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮФЦ
«Дзержинский»
Назаров Д.В.
31 августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании
тренерского совета № 1
15 августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
физкультурно – оздоровительный этап для детей 5-8 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Тренер-преподаватель

Морозова ЕД.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ	3
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	4
3. ХАРАКТЕРИСТИКА «Детский фитнес»	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	8
5. АНАТОМО – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-8 лет	12
6. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	13
7. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ	13
8. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ	
8.1 Теоретическая подготовка	15
8.2 Практические занятия	16
9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
9.1 Способы проверки	19
9.2 Отслеживание результатов	19
9.3 Система контроля	20
9.4 Контрольно-переводные нормативы	21
10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	22
11. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	23
12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	23
13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Введение

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

В физическую активность дошкольников и школьников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

1. Направленность программы

Данная программа направлена на занятия с учащимися в физкультурно - оздоровительных группах по программе дополнительного образования «Детский фитнес» и характеризуется:

1. Физкультурно-оздоровительной направленностью.
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса и видом учебного учреждения.
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей и специальной физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).
5. Направленностью на реализацию *принципа преемственности*, который определяет последовательность изложения программного материала по годам подготовки.

2. Цель и задачи программы

Цель – создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепление здоровья детей средствами фитнеса.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

Оздоровительные задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;

- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Воспитательные задачи:

- воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
- формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;
- воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты

с позиции укрепления и сохранения здоровья; взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- 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;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

3.Общая характеристика фитнеса, как средства физического воспитания

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес направлений: степ - аэробики, фитбол -гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

4.Условия реализации программы

Программа рассчитана на 46 учебных недель, в течение которых проходит обучение и воспитание детей 5-8 лет.

Срок реализации программы 2 года.

На этап спортивно-оздоровительной подготовки зачисляются дети с 5 лет, желающие приобрести начальные умения и знания необходимые для гармоничного развития организма, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей организма, улучшение физических способностей, формирование основных жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 45 минут для 1 и 2 года обучения. Материал используется один на оба года обучения, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

Начало учебного года в ДЮФЦ – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮФЦ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

**Наполняемость учебных групп, режимы учебно-тренировочной работы
и требования по физической подготовке.**

Наименование этапа	Срок обучения, год	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
Спортивно-оздоровительный	1	5-7	15	2	Выполнение нормативов по ОФП
	2	6-8	15	2	Выполнение нормативов по ОФП

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно – оздоровительный этап	
	первый	второй
Год обучения		
Количество часов в неделю	2	2
Количество тренировок в неделю	2	2
Общее количество часов в год	92	92

**Годовой график распределения учебных часов для физкультурно-оздоровительных групп отделения детский фитнес
(2 часа в неделю)**

№№	Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
1	Вводное занятие	1									1
2	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1		1	1	7
3	Общая и специальная физическая подготовка	6	7	9	8	7	9	10	8	7	71
3.1	Гимнастические упражнения	5	5	5	5	5	5	6	5	5	46
3.2	Акробатика	1	1	2	1	1	2	2	1	1	12
3.3	Хореография		1	1	1	1	1	1	1		7
3.4	Техническая подготовка			1	1		1	1	1	1	6
5	Музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10

7	Контрольные испытания	1			1					1	3
	Итого часов	11	9	10	11	9	11	11	10	10	92

5.Анатомо-физиологические особенности детей 5-8 лет

Возраст 5-8 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцированного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения.

К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Несмотря на то, что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Это явление объясняется особенностями сердечно - сосудистой системы у детей. Скорость кровообращения у них выше, чем у взрослых. Связано это с тем, что сосуды у детей шире, объем крови относительно массы тела больше, круг движения крови короче – все это приводит к легкому нарушению сердечных ритмов, особенно во время продолжительных физических нагрузок.

6. Принципы проведения занятий по фитнесу

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

7. Методы и приемы реализации программы

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- *наглядные* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- *словесные* (описание, объяснение, название упражнений);
- *практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- *поточный* (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- *игровой* (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование)
- *метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

- круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором

выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

8. Структура учебно-тренировочных занятий

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Тренировка по фитнесу имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (гимнастика, акробатика, хореография, техническая подготовка).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

8.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

1. Знакомство со спортивным залом, инвентарем.
2. Что такое аэробика и фитнес
3. Терминология в аэробике и фитнесе.
4. Форма для занятий фитнесом.
5. Дисциплина на занятии (правила поведения до и после тренировки).
6. Анатомические сведения (части тела).
7. Понятие правильной осанки.

8.2 Практические занятия

Содержание учебно-тренировочных занятий: ОФП, СФП, гимнастические упражнения, акробатическая подготовка, силовая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка.

Общая физическая подготовка

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности. При реализации данной программы общая выносливость частично развивается в совокупности с развитием основных физических качеств, так как сенситивный период ее развития наступает позднее.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи общей физической подготовки:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
4. Улучшить подвижность в суставах.
5. Увеличить ловкость и координацию движений.
6. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Специальная физическая подготовка

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать специальные физические качества и улучшать их уровень.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций.
3. Развивать прыгучесть.
4. Развивать гибкость.
5. Развивать силу.

Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Задачи технической подготовки:

1. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.
2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений.
3. Овладеть правильным выполнением упражнений в фитнесе, элементов гимнастики, акробатики.

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения, используются в целях разносторонней физической подготовки, развития функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Они способствуют созданию школы основных гимнастических движений и облегчают овладение двигательными умениями и навыками. Общеразвивающие упражнения выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (с отягощением), а также на различных гимнастических снарядах.

Прикладные упражнения состоят из разнообразных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переноска груза, равновесие). Они служат хорошим средством разностороннего физического развития, способствуют овладению основными жизненно важными двигательными навыками, непосредственно готовят к разнообразной трудовой деятельности, совершенствуют физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Акробатические упражнения

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Акробатические упражнения объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в аэробике как одно из лучших средств общей физической подготовленности, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полу- перевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положения, упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.

Хореографическая подготовка

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полу- приседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.

2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю же те (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 3 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер (круговые движения по полу) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 3 позиции.
7. комбинации на 8 тактов с использованием базовых шагов аэробики.

9. Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма обучающихся; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение техникой движений аэробики; гимнастики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом.

9.1 Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия.

9.2 Отслеживание результатов освоение программы

Осуществляется через регулярное тестирование (сентябрь-октябрь, декабрь-январь, май), участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Ожидаемые результаты обучающихся первого года обучения.

Учащиеся умеют:

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование;
3. Демонстрировать простые элементы гимнастики (упоры, седы).
4. Демонстрировать простые акробатические упражнения (стойки у опоры, мосты).
5. Демонстрировать начальный уровень хореографической подготовки.

6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий.

Учащиеся знают / понимают:

1. Инвентарь для занятий фитнесом и аэробикой.
2. Что такое фитнес
3. Терминологию
4. Необходимость спортивной формы для занятий фитнесом.
5. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки).
6. Начальные анатомические сведения (части тела)

Ожидаемые результаты обучающихся **второго года** обучения

Учащиеся умеют:

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
2. Владеть хорошей техникой выполнения базовых движений;
4. Выполнять комбинации из простых элементов гимнастики и акробатики (кувырки, кувырок назад в упор лежа, кувырок назад в рыбку, мост, стойка у опоры, стойка с подбивом, стойка в упор лежа).
5. Чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.
6. Выполнять простые комбинации хореографических движений.
7. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий.

Обучающиеся знают / понимают:

1. Инвентарь для занятий аэробикой и фитнесом.
2. Терминологию
3. Необходимость спортивной формы для занятий фитнесом.
4. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки).
5. Гигиенические требования к проведению занятий.
6. О необходимости рационального питания и режиме дня.
7. Анатомические сведения (части тела).
8. Понятие правильной осанки.
9. Влияние фитнеса на занимающихся.

9.3 Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

Контроль на каждом году подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Переводные нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей, детей дошкольного и школьного возраста

5-8 лет

Первый год обучения				
Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Шпагат	-	-	-	-
Пресс (подъем ног за минуту)	До 10 раз	11-15 раз	16-20 раз	Более 20 раз
Прыжок в длину см	-	-	-	-
Наклон вниз см	0 см до пяток	1-5 см	5-10 см	Более 10 см
Напрыгивание на степ платформу за 30 сек	До 5 раз	6-8 раз	9-10 раз	Более 10 раз
Отжимание с колен	До 4 раз	5-6 раз	7-8 раз	Более 8 раз
Второй год обучения				
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Три шпагата на 170 градусов	Три шпагата

Пресс (подъем ног за минуту)	До 15 раз	16-20 раз	21-23 раз	Более 23 раз
Прыжок в длину см	До 60 см	60-70 см	70-80 см	Более 80 см
Наклон вниз см	До 3 см	4-8 см	9-12 см	Более 12 см
Напрыгивание на степ платформу за 30 сек	До 6 раз	7-9 раз	10-13 раз	Более 13 раз
Отжимание с колен	До 5 раз	6-8 раз	9-10 раз	Более 10 раз
Баллы	1	2	3	4

Для успешного освоения программы обучающиеся **первого года** обучения должны набрать в любых трех видах упражнений не менее 2 баллов, в четвертом виде – 1 балл. Всего к концу периода обучения – не менее 7 баллов.

Обучающиеся **второго года** обучения должны набрать в пяти любых видах упражнений не менее 2 баллов, в шестом виде – 1 балл. Всего к концу периода обучения – не менее 11 баллов.

При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся **первого года** обучения переводятся на следующий год для совершенствования умений и приобретения двигательных навыков.

10. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование культуры выполнения упражнений;
- привитие принципов здорового образа жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков;
- воспитание дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивно-оздоровительного центра, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании детей, занимающихся спортивной аэробикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также, и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований; проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, спортивных праздников, соревнований; участие в показательных выступлениях; проведение культурно-массовых мероприятий; совместные прогулки и походы; тематические беседы.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

11.Медико-биологический контроль

Все поступающие в ДЮФЦ дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию детей и режиму дня. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактику заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, соблюдать правила личной гигиены, чаще проветривать помещения, давать витаминные смеси.

12. Материально – техническое обеспечение

№	Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
1	Гимнастический коврик	шт	15
2	Гимнастическая скамейка	шт	2
3	Мат гимнастический	шт	4
4	Степ - платформа	шт	9
5	Лестница координационная	шт	1
6	Шведская лестница	шт	12
7	Полусфера	шт	1
8	Лавка для прыжков	шт	1
9	Батут гимнастический	шт	1
10	Скакалки гимнастические	шт	5
11	Эластичные экспандеры	шт	7
12	Перекладины	шт	3
13	Утяжелители	шт	10
14	Музыкальный центр	шт	1

13.Список используемой литературы

Источники:

Нормативно - правовая база:

1. Стандарт муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки утвержден распоряжением Председателя комитета по физической культуре и спорту Администрации г. Перми от 09.12.2013 N СЭД-15-01-36-52 (ред. от 15.09.2014)
2. [Приказ](#) Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 N 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей";
3. [Постановление](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 N 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03";
4. [Закон](#) Российской Федерации от 7 февраля 1992 года N 2300-1 "О защите прав потребителей";
5. Федеральный [закон](#) от 30 марта 1999 года N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии";
6. Федеральный [закон](#) от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
7. Федеральный [закон](#) от 22.07.2008 N 123-ФЗ "Технический регламент о требованиях пожарной безопасности";
8. [Закон](#) Пермского края от 12.03.2010 N 587-ПК "О регулировании отдельных вопросов в сфере образования Пермского края";
9. Федеральный [закон](#) от 27.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Методическая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XII Всероссийской с международным участием научно-практической

конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40

3. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48

4. Бренч, С. В. Модельные характеристики как базовый компонент модели управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов / СибГУФК. – Омск, 2011. – Т. II. – С. 25-31.

5. Бренч, С. В. Педагогическая модель управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 34-38 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).

6. Бренч, С. В. Управление физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).

7. Бренч, С. В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.

11. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60с.

13. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.

14. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

