Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №7»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
протокол от 24.05.2024 г. № 4

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Спортивная школа №7»
_____ /Л.В.Козодаева/
приказ от 27.05.2024г. № 52

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная аэробика»

Стартовый, базовый уровень.
Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Августин А.М.,
тренер -преподаватель

г. Тамбов,

2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №7»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная школа»»
Сведения о авторе-составителе *3.1. Ф.И.О., должность*	Августин Александра Михайловна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе *4.1. Нормативная база*	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»); Устав МБУ ДО «Спортивная школа №7» г.Тамбова
4.2. Вид	Общеразвивающая
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый, базовый
4.5. Область применения	Дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-10 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» (далее – программа) имеет физкультурно–спортивную направленность и рассчитана на базовый уровень освоения, на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта спортивная аэробика.

Актуальность программы.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики асоциального поведения. Реализация программы позволит организовать содержательный досуг, укрепить здоровье, удовлетворить потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности**.**

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это –принцип взаимосвязи обучения и творчества; принцип спортивного воспитания с танцевальной и физической подготовкой, что способствует развитию физической активности учащихся, дает им возможность участвовать в постановочной, соревновательной и концертной деятельности. В свою очередь спортивное воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Обращается внимание на соблюдение учащимися правил во время проведения тренировки, на чёткое исполнение указаний педагога, на систематическое выполнение тренировочных заданий. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие и стремление к преодолению трудностей. Большое внимание уделяется интеллектуальному воспитанию подростков, задачами которого является овладение знаниями в области спортивной тренировки, гигиены, контроля физического самочувствия и др.

Отличительные особенности данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы. В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций. Реализуются инновационные технологии, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Для развития общих физических качеств в программу включены упражнения других видов спорта: гимнастика, спортивная борьба, легкая атлетика, лыжный спорт; спортивные игры: футбол, волейбол, гандбол.

Адресат программы

Программа адресована детям младшего школьного возраста (7-10 лет) не имеющих медицинских противопоказаний. Обязательным является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка от педиатра с допуском к занятиям избранным видом спорта.

В возрасте 7-10 лет формируется навык самостоятельности. Ведущим видом деятельности становится учебная. Именно тот факт, что он становится учеником, человеком учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Ребёнок не просто овладевает определенным кругом знаний. Он учится учиться. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребёнка, его внимание и память.

Ребёнок осваивает новые правила поведения, которые являются общественно направленными по своему содержанию. Выполняя правила, ученик выражает своё отношение к группе, педагогу.

Ребёнок впервые встречается с новым для себя способом взаимодействия со взрослым человеком. Тренер является не временным «заместителем родителей», а представителем общества, имеющим определённый статус, и ребёнку приходится осваивать систему деловых отношений.

Большое значение для этого имеет организация коллективно-распределительной работы учащихся в малых группах (звенья/ бригады/команды), при которой работа каждого зависит от результатов работы остальных и когда каждый отвечает не только за свою личную работу, но и за работу всей группы/команды. В этот период происходит активное установление дружеских контактов, соответственно –формирование команды.

Условия набора учащихся

Набор носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

Количество учащихся

Наполняемость учебных групп составляет от 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Количество часов в год – 216.

Формы обучения – очная.

Режим занятий в неделю – 6 часов; 3 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с перерывом между занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы организации образовательного процесса – групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные

занятия тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Образовательный процесс предполагает следующие формы проведения занятий: теоретические, теоретико- практические и практические.

Формы теоретических занятий: беседа, рассказ в течение 10–20 минут в начале практического урока, инструктаж, устное изложение, анализ выполненного действия в процессе всего практического занятия, анализ спортивного мастерства соперников, установки на соревнования.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями.

Формы теоретико-практических:

выезд на просмотр соревнований спортсменов высокого класса;

проведение анализа (разбор) результатов участия в соревнованиях;

открытые занятия.

Формы практических занятий:

учебные- на учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники;

учебно-тренировочные занятия, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества;

тренировочные и соревновательные;

контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки, где проводится сдача контрольных упражнений.

В программу включён **воспитательный компонент**, направленный на формирование у детей и молодёжи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения (Приложение 2).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие интереса детей к спорту через изучение основ культуры, техники и тактики спортивной аэробики.

Обучающие задачи:

способствовать формированию знаний об истории развития спортивной аэробики;

познакомить учащихся с терминологией спортивной аэробики (позиции ног, рук, осанка, выворотность и др.), обучить культуре движения, музыкальной грамоте, научить детей слушать и слышать музыку, согласовывать с ней свои движения;

научить основам спортивной аэробики, базовыми приёмам, шагам, акробатическим элементам;

обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по спортивной аэробике;

Развивающие задачи:

развивать музыкальность, чувство ритма, образное мышление, фантазию, воображение;

формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, рук, спины, шеи;

развивать физические данные детей: силу, выносливость, гибкость, танцевальный шаг, выворотность и пр.;

формировать понятия физического и психического здоровья, умение планировать и регулировать свою деятельность;

формировать практические навыки по укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению функциональных возможностей организма.

Воспитательные задачи:

содействовать воспитанию коммуникативных навыков, трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, самостоятельности, аккуратности;

формировать общую культуру личности ребёнка;

способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении учащегося;

воспитывать российскую гражданскую идентичность;

осуществлять воспитательный процесс через взаимодействие тренера с семьями учащихся.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретическая подготовка (18 ч)					
1.1	Вводное занятие	2	2	0	Вводный контроль
1.2	История развития спортивной аэробики	2	2	0	Тематический контроль
1.3	Основные средства спортивной тренировки.	2	2	0	Тематический контроль

1.4	Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	2	2	0	Тематический контроль
1.5	Правила по спортивной аэробике	2	1	1	Тематический контроль
1.6	Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы)	2	1	1	Тематический контроль
1.7	Музыкальная грамота, методический разбор базовых шагов в аэробике	4	2	2	Тематический контроль
1.8	Итоговое занятие.	2	1	1	Устный опрос
II. Общая физическая подготовка (90 ч)					
2.1	ОРУ Общие развивающие упражнения	25	2	23	Текущий контроль
2.2	Спортивные игры	28	4	24	Текущий контроль
2.3	Подвижные игры	35	5	30	Текущий контроль
2.4	Зачет по основным показателям подготовки	2	0	2	Сдача нормативов
III.Специальная физическая подготовка (30 ч)					
3.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	4	1	3	Текущий контроль
3.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	4	1	3	Наблюдение Выполнение заданий
3.3	Упражнения на развитие координации движений	16	2	14	Наблюдение Выполнение заданий
3.4	КПН – контрольно - переводные нормативы	4	1	3	Наблюдение Выполнение заданий
IV. Техническая подготовка (50 ч)					
4.1	Разучивание и закрепление выполнения техники базовых шагов спортивной аэробики	10	2	8	Текущий контроль
4.2	Разучивание и закрепление выполнения элементов спортивной аэробики	12	2	10	Наблюдение
4.3	Хореографическая подготовка	8	1	7	Выполнение заданий
4.5	Акробатика	10	1	9	Зачет

4.6	Выполнение соревновательной программы в целом	10	0	10	Зачет
	V. Психологическая подготовка (28 ч)				
5.1	Решительность	5	1	4	Наблюдение
5.2	Настойчивость	5	1	4	Выполнение заданий
5.3	Выдержка	5	1	4	Выполнение заданий
5.4	Смелость	6	1	5	Выполнение заданий
5.5	Трудолюбие	7	2	5	Выполнение заданий
	Итого	**216**	**41**	**175**	

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Раздел «Теоретическая подготовка» (18 ч)

1.1. Тема «Вводное занятие»

Теория: Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

Практика: вводный контроль, просмотр видеоматериалов.

1.2. Тема «История развития «Спортивной аэробики»

Теория: Зарождение и развитие спортивной аэробики. Терминология в аэробике. Достижения российских спортсменов. Лучшие и сильнейшие спортсмены. Задачи, тенденции и перспективы развития. Возникновение и развитие спортивной аэробики в России. Государственные символы России, ритуалы при поднятии Флага и исполнении Гимна.

Практика: просмотр видеофильмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.

1.3. Тема «Основные средства спортивной тренировки»

Теория: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: Знакомство обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений.

1.4. Тема «Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль»

Теория: Гигиенические требования к спортивной форме аэробиста. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии

самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Практика: обсуждение пройденного материала, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).

1.5. Тема «Правила по спортивной аэробике».

Теория: Права и обязанности аэробиста. Судейская терминология. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений по аэробике. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Практика: подготовка к выходу на площадку, разбор элементов на практике.

1.6. Тема «Анатомические сведения»

Теория: Части тела, суставы, движения в суставах, мышцы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Практика: работа в парах,

1.7. Тема «Музыкальная грамота, методический разбор базовых шагов в аэробике»

Теория: Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

1.8. Тема «Итоговое занятие»

Теория: Подведение итогов работы за год. Поощрение активных спортсменов.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

2. Раздел «Общая физическая подготовка» (90 ч)

2.1. Тема «Общие развивающие упражнения» (ОРУ)

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Ориентирование в пространстве: основы техники перестроения и передвижения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Практика: Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Сдвижения вперёд, обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход, противоходом налево, направо. Движение по диагонали,

змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаг и галопа), прыжками.

2.2. **Тема «Спортивные игры»**

Теория: Упражнения из других видов спорта, используемые в спортивной аэробике.

Практика: Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.
Спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

2.3. **Тема «Подвижные игры»**

Теория: Правила подвижных игр. Техника проведения эстафет и командных игр.

Практика: Различные эстафеты, весёлые старты, спортивные квесты (челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета)

2.4. Тема «Зачет по основным показателям подготовки»

Практика: Отжимание, челночный бег, пресс, подтягивание, вис на перекладине в положении согнутых рук, ката.

3. Раздел «Специальная физическая подготовка» (30 ч)

3.1. Тема «Упражнения для развития амплитуды и гибкости»

Теория: Техника выполнения наклонов, прогибов, поворотов, шпагата, шпагата с различными наклонами

Практика: Совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений: отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, то же с небольшими отягощениями, мячом; наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой); шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;

3.2. Тема «Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве»

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика: Совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

3.3. **Тема «Упражнения на развитие координации движений»**

Теория: Техника выполнения сложных координационных упражнений с

разноименными движениями рук и ног;

Практика: Совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

3.4. Тема «Упражнения на развитие координации движений»

Теория: Техника выполнения сложных координационных упражнений с разноименными движениями рук и ног;

Практика: Совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

3.5. Тема «КПН контрольно - переводные нормативы»

Практика: Сдача нормативов.

4. Раздел «Техническая подготовка» (50 ч)

4.1. Тема «Базовые шаги спортивной аэробики»

Теория: Техника выполнения базовых шагов спортивной аэробики

Практика: Совершенствование и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъем колена, джампинджек, скрестный.

4.2. Тема «Основные элементы спортивной аэробики»

Теория: Техника выполнения основных элементов

Практика: Совершенствование и закрепление техники выполнения основных элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,3 балла: А – отжимание, латеральное отжимание; В – упор углом, «крокодил»; С – прыжок на 360%; Д – вертикальный мах

4.3. Тема «Хореографическая подготовка»

Теория: Музыкальная грамота: содержание и характер музыки. Метр, такт, размер, ритм, мелодия. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике. Основы хореографии, искусство танца.

Практика: Выполнение базовых шагов под ритм, такт музыки в меленном и быстром темпе. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Разучивание основных позиций рук и ног.

4. 4. Тема «Акробатика»

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения акробатических элементов.

Практика: Разучивание и совершенствование акробатических элементов: кувырок вперёд, назад, в сторону, колесо, рандат, переворот вперёд, переворот назад, связки акробатических элементов и элементов сложности, стойки на руках (упражнения в стойке на руках отжимания, отталкивания, перемещения).

4.5. Тема «Выполнение соревновательной программы»

Практика: представление соревновательной программы

5. Раздел «Психологическая подготовка»

5.1. Тема «Решительность»

Теория: виды, правила и суть психогимнастических игр на решительность

Практика: проведение и участие в играх «Жонглёры», «Встаньте с мест», «Поезд»

5.2. **Тема «Настойчивость»**

Теория: виды, правила и суть психогимнастических игр на настойчивость

Практика: из арсенала аэробики: слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении элементов на снарядах;

средства других видов деятельности: соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

5.3. Тема «Сила Воли»

Теория: виды, правила и суть психогимнастических игр на воспитание «силы воли

Практика: проведение и участие в играх: «Тише едешь - дальше будешь», «Черепашьи бега», «Хитрая лиса»

5.4. Тема «Смелость»

Теория: Библиография российских спортсменов

Практика: из арсенала аэробики: прогон хореографической базы или базовых шагов в паре с более сильными спортсменами, выполнение новых акробатических приёмов; средства других видов деятельности: прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях, стойка на руках, переворот боком на одной руке.

5.5. Тема «Трудолюбие»

Теория: Библиография российских спортсменов по спортивной аэробике.

Практика: из арсенала аэробики: поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии аэробики; средства других видов деятельности: выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, ведение дневника тренировок

1.4. Планируемые результаты

Предполагаемый результат обучения по программе– создание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности в

здоровом и продуктивном стиле жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, достижении максимального уровня физической подготовленности.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике спортивной аэробики (входящие в программу), где оценивается соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и хореографических связок.

Предполагаемые результаты	
Обучающие:	будут знать историю развития спортивной аэробики; базовые шаги, приёмы, основные акробатические элементы; познакомятся с терминологией спортивной аэробики; научатся слушать музыку, согласовывать с ней свои движения.
Метапредметные:	разовьются музыкальность, чувство ритма, образное мышление; укрепятся мышцы, опорно-двигательный аппарат, разовьются физические данные детей (гибкость, сила, выносливость и др.); будут знать, как планировать и регулировать свою деятельность
Личностные:	станут более дисциплинированными, ответственными, аккуратными; приобретут коммуникативные навыки; сформируется общая культура учащихся, любовь к малой Родине, своей семье

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.
Количество учебных дней – 108.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда: помещение 48,5 кв. м. (спортивный зал №2); помещение 33,5 кв.м (спортивный зал №2-для работы в подгруппах)

Перечень оборудования

Спортивное оборудование приобретается с учетом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием модулей:

1. Ковер гимнастический (лист 1м. *2м.*2 см.) - 10 шт
2. Фитбол - 10 шт.
3. Стойка с гантелями - 2 шт.
4. Беговая дорожка – 1 шт.
5. Борцовский жгут - 15 шт.
6. Координационная лестница - 4 шт.
7. Гимнастические стенки - 2 шт.
8. Конусы и фишки разметочные -6 компл.
9. Скакалки.
10. Гимнастические мячи - 10 шт.
11. Степ-платформа Club Step - 5 шт.
12. Скользящие диски PERFORM BETTER ValSlide - 5 компл.
13. Ленточный амортизатор REEBOK Power Band-10 шт.

Информационное обеспечение

Перечень технических средств обучения (компьютер, принтер, проектор, колонка музыкальная напольная).

Методическое обеспечение

Методический кейс «Эстафеты»
Методический кейс «Игры со скакалкой»
Методический кейс «Игры на координацию и ориентирование в пространстве»

Методический кейс «Игры с мячом»
Методический кейс «Тренинг самовоспитания»
Аудиовизуальные средства (комплект аудио, видеофайлов).

Дидактические материалы

Рабочая тетрадь «Дневник ведения тренировок»
Словарь «Терминология аэробики».
Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении базовых шагов», «ТБ при выполнении акробатических элементов», «ТБ при выполнении перемещений по площадке», «ТБ при выполнении основных элементов»
Правила поведения на занятиях и соревнованиях.
Правила поведения на площадке.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. Формы аттестации

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения и выборочного опроса по отдельным важным вопросам программы. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 15-20 сентября текущего года, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде теста общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения, в виде выполнения нормативов физической подготовленности обучающегося;

Итоговая аттестация проводится в конце обучения

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть)

2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы (Приложение 2), позволяющая измерить

уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.

Диагностика уровня физической подготовленности.

Диагностика уровня воспитанности.

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

2.5. Методические материалы

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками дзюдо. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования на скорость, технику борца.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанный между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

регулирование эмоционального состояния;

подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: *словесные, наглядные и практические***.** В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно, а постоянно приспосабливается к конкретным требованиям, которые обусловливаются особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде с использованием специальной терминологии, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов. Наиболее эффективно использование сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени влияют на действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный (в методическом отношении) показ отдельных упражнений и их элементов. Параллельно широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы и видеоматериалы.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы освоения спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применении методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы развития двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются **игровой и соревновательный** (наглядности, расчлененный, целостный, игровой).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Оценочные материалы: КИМ «Входящая диагностика», КИМ «Диагностика знаний в области физической культуры и спорта» Аудиовизуальные средства (комплект видеофайлов).	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	Диагностическое занятие (вводный контроль)
2	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Спортивное оборудование: координационная лестница, канат, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), конусы и фишки разметочные. Дидактические материалы: «Дневник контроля и ведения тренировок»» «Правила поведения на занятиях и соревнованиях». Методический кейс «Игры со скакалкой». Методический кейс «Эстафеты» Оценочные материалы: КИМ «Определение уровня физической подготовленности учащихся», «Оценка уровня физической подготовленности учащихся»	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания.	Контрольное занятие.
3	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Спортивное оборудование: Методический кейс «Игрысэлементарнымитехническимидействиями» Методический кейс «Игры на координацию и ориентирование в пространстве» Методический кейс «Игры с мячом» Аудиовизуальные средства (комплект аудио, видеофайлов). Дидактические материалы:	Словесный, наглядный, игровой Методы практических упражнений направленные на освоение спортивной техники.	Контрольное занятие.

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
		Словарь «Терминология спортивной аэробики». Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении базовых шагов», «ТБ при выполнении акробатических элементов», «ТБ при выполнении перемещений по площадке», «ТБ при выполнении основных элементов» Оценочные материалы: КИМ «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки»		
	Технико – тактическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Методический кейс «Игры на координацию и ориентирование в пространстве» Методический кейс «Игры с мячом» Дидактические материалы: Словарь «Терминология спортивной аэробики». Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении базовых шагов», «ТБ при выполнении акробатических элементов», «ТБ при выполнении перемещений по площадке», «ТБ при выполнении основных элементов» Оценочные материалы: КИМ «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки»	Словесный, наглядный, игровой Методы практических упражнений направленные на развитие двигательных качеств.	Контрольное занятие.
5	Психологическая подготовка	План-конспект. Методический кейс «Тренинг самовоспитания» Дидактические материалы: Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания» Оценочные материалы: КИМ «Оценка уровня воспитанности спортсмена», «Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся»	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Методы контроля и самоконтроля, воспитания.	Контрольное занятие. Зачет.

2.6. Список литературы

для педагогов:

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 XIIIВсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40

3. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

4. Крючек Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики:Учеб. - метод. пособие / Е.С. Крючек. - СПб., 2002 - 37с.

5. Крючек Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика: сб.науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008 - С. 84-92.

6. 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.

7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт,1989 – 224 с.

8. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.

9. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000г.

10. Филлипова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.

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

Перечень аудиовизуальных средств по спортивной аэробике

1. Родыгина И. Аэробика: определение и виды [Аудиозапись] / И. Родыгина. – М. : 2014. – 1 мк.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.

2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.

Приложение 1

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика»
(стартовый, базовый уровень)

год обучения:

группа:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	МБУ ДО «СШ 7»	Опрос
2				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Общие развивающие упражнения. Общая физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
3				Теорет.-практическое	2	Общая физическая подготовка. Общие развивающие упражнения. Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
4				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Общие развивающие упражнения. Строевые упражнения. Техническая подготовка. Базовые шаги	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
5				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Общие развивающие упражнения. Гимнастические упражнения. Специальная физическая подготовка. Базовые шаги: на месте, бег, захлест.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ

6				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Специальная физическая подготовка Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Техническая подготовка. Базовые шаги: приставной, выпад, подъем колена.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
7				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Специальная физическая подготовка Эстафеты с различным выполнением заданий. Техническая подготовка. Базовые шаги: джампинджек, скрестный.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
8				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения . Специальная физическая подготовка Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Техническая подготовка. Основные элементы спортивной аэробики	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
9				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для всех групп мышц **(**с короткой и длинной скакалкой, палками).Техническая подготовка. Основные элементы спортивной аэробики	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
10				Практическое	2	Общая физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
11				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Техническая подготовка. Акробатика.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
12				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической палкой Техническая подготовка. Акробатика.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
13				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Техническая подготовка. Основные элементы спортивной аэробики	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
14				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение

						пространстве. Техническая подготовка. Основные элементы спортивной аэробики		
15				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. . Техническая подготовка. Базовые шаги : Basic step шаг, V-step-шаг, Mambo-шаг,Pivot- шаг	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий/показ
16				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование техники изученных шагов	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
17				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук)	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
18				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения Специальная физическая подготовка Упражнения для развития гибкости. Техническая подготовка. Stepcross- шаг Step touch- шаг, Knee up-шаг.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение Выполнение заданий
19				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения Специальная физическая подготовка Упражнения для развития гибкости. Техническая подготовка. Закрепление техники выполнения изученных шагов	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
20				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения Специальная физическая подготовка Упражнения для развития гибкости. Техническая подготовка. Curl-шаг, Kick- шаг, Lunge-шаг	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
21				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для прыгучести: Специальная физическая подготовка подвижные игры Техническая подготовка. Закрепление техники выполнения изученных шагов	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
22				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры Специальная физическая подготовка Упражнения для	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий

						развития гибкости. Техническая подготовка. Выполнение небольших комбинаций, включающих базовые шаги без музыкального сопровождения		
23				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры Специальная физическая подготовка Упражнения для развития гибкости. Техническая подготовка. Хореографическая подготовка Выполнение небольших комбинаций, включающих базовые шаги с музыкальным сопровождением	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
24				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры Специальная физическая подготовка Упражнения для развития гибкости. Техническая подготовка. Хореографическая подготовка Совершенствование выполнения небольших комбинаций, включающих базовые шаги	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
				Практическое занятие	2	Стрейчинг. Упражнения на растяжку мышц ног.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
				Практическое занятие	2	Йога. Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
				Практическое	2	Фитбол-аэробика. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем. Их значение для выполнение аэробики. Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче. Прыжки с мячом.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
25				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
26				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве. Техническая подготовка. Акробатика	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
27				Практическое занятие	2	Прыжковая тренировка. Выполнение различных прыжков.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль

28				Практическое занятие	2	Выполнение маховых упражнений в разные стороны с различной постановкой рук.		
29				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры Техническая подготовка Акробатика.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
30				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка Акробатика.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
31				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
32				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
33				Теорет.-Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Хореография (элементы классического и народного танцев)	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
34				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Хореография (элементы классического и народного танцев)	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
35				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Хореография (элементы историко-бытового и современного танцев)	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
36				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Хореография (элементы историко-бытового и современного танцев)	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
37				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
38				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
39				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения Специальная физическая подготовка. Веселые старты	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
40				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение Выполнение заданий/ показ

41				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
42				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка. Психогимнастические игры «Жонглёры», «Встаньте с мест»	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
43				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка. Психогимнастические игры «Жонглёры», «Поезд»	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий/ показ
44				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств– выносливость.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
45				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Акробатика. Выполнение акробатических элементов: кувырок вперёд,назад, в сторону	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение Выполнение заданий/ показ
46				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Акробатика. Выполнение акробатических элементов: колесо, рандат	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение Выполнение заданий/ показ
47				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Акробатика. Выполнение акробатических элементов: переворот вперёд, переворот назад	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение Выполнение заданий/ показ
48				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Акробатика. Выполнение акробатических элементов: связки акробатических элементов	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение Выполнение заданий/ показ
49				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
50				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование техники	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль

						выполнения акробатических элементов		
51				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Показательные выступления	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
52				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Показательные выступления	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
53				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
54				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
55				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка. Психогимнастические игры на настойчивость	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
56				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение Выполнение заданий/ показ
57				Теорет-практич.	2	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка. Психогимнастические игры на настойчивость	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
58				Теорет-практич.ское	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Специальная физическая подготовка.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
59				Теорет-практич.ское	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств–выносливость.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
60				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Спортивные игры.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий

61				Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивные квесты.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
62				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
63				Практическое	2	Контрольное занятие	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
64				Практическое	2	Панкейк, венсон. Разучивание элементов гибкости.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
65				Практическое	2	Мах назад, либола. Разучивание элементов гибкости.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
66				Практическое	2	Прыжковая тренировка. Выполнение различных видов прыжков.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
67				Практическое	2	Стрейчинг. Упражнения на растягивание всех групп мышц.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
68				Практическое	2	Казак. Разучивание таких прыжков, как казак.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
69				Практическое	2	Прыжок 360, страдл. Разучивание прыжков: прыжок с поворотом на 360, страдл-прыжок в шпагат.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
70				Практическое	2	Силовая тренировка. Упражнения на развитие всех крупных групп мышц.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
71				Практическое	2	Аэробные базовые шаги. Выполнение базовых шагов джампинг джек, ланч.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
72				Практическое	2	Аэробные шаги. Выполнение базовых шагов скип, кик	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
73				Практическое	2	Аэробные базовые шаги. Связки. Соединения базовых шагов в связки.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
74				Практическое занятие	2	Пилатес. Упражнения силовой направленности на пресс и спину.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
75				Практическое занятие	2	Интервальная тренировка. Тренировка высокой интенсивности, выполнение упражнений на время с различным интервалом отдыха.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий

76				Практическое занятие	2	Угол ноги- вместе, угол ноги-врозь. Обучение техники выполнения углов.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
77				Практическое занятие	2	Падение, жим—локти назад. Обучение техники выполнения элементов-жим, падение.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
78				Практическое занятие	2	Аэробные базовые шаги и связки	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
79				Теоретико-практическое занятие	2	Базовые шаги и элементы.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
80				Практическое занятие	2	Базовые шаги и элементы. Соединение базовых шагов в связки с выполнением элементов разных групп сложности.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
81				Практическое занятие	2	Базовые шаги и элементы. Соединение базовых шагов в связки с выполнением элементов разных групп сложности.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
82				Практическое занятие	2	Базовые шаги и элементы. Соединение базовых шагов в связки с выполнением элементов разных групп сложности.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
83				Практическое занятие	2	Базовые шаги и элементы. Соединение базовых шагов в связки с выполнением элементов разных групп сложности.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
84				Практическое занятие	2	Базовые шаги и элементы. Соединение базовых шагов в связки с выполнением элементов разных групп сложности.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
85				Практическое занятие	2	Базовые шаги и элементы. Соединение базовых шагов в связки с выполнением элементов разных групп сложности.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
86				Теоретико-практическое занятие	2	Стрейчинг. Выполнение упражнений на растягивание всех групп мышц.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
87				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Разучивание танца с элементами.	МБУ ДО «СШ 7»	
88				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Разучивание танца с элементами.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
89				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Разучивание танца с элементами.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
90				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Разучивание танца с элементами.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль

91				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Разучивание танца с элементами.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
92				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Разучивание танца с элементами.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
93				Теоретико-практическое занятие	2	Маховая тренировка. Выполнение маховых упражнений.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
94				Практическое занятие	2	Силовая тренировка. Выполнение силовых упражнений на все группы мышц.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
95				Практическое занятие	2	Элементы группы A, B	МБУ ДО «СШ 7»	Показ
96				Практическое занятие	2	Элементы группы A, B, повторение элементов этих групп.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
97				Практическое занятие	2	Элементы группы C, D	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
98				Практическое занятие	2	Элементы группы C, D, повторение элементов этих групп.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
99				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Совершенствование танца.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
100				Теоретико-практическое занятие	2	Композиция (танец). Совершенствование танца.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
101				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Совершенствование танца.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль
102				Практическое занятие	2	Композиция (танец). Совершенствование танца.1	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
103				Практическое занятие	2	Стрейчинг. Упражнения на растягивание.	МБУ ДО «СШ 7»	Выполнение заданий
104				Практическое занятие	2	Прыжковая тренировка. Выполнение различных видов прыжков.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ

105				Практическое занятие	2	Йога. Упражнения на расслабление, дыхание.	МБУ ДО «СШ 7»	Зачет
106				Практическое занятие	2	Контрольное занятие. Выполнение композиции.	МБУ ДО «СШ 7»	Наблюдение
107				Практическое занятие	2	Контрольное занятие. Сила. Сдача контрольных нормативов на силу.	МБУ ДО «СШ 7»	Упражнения на репродукцию/ показ
108				Практическое занятие	2	Контрольное занятие. Гибкость. Сдача контрольно-переводных нормативов на гибкость.	МБУ ДО «СШ 7»	Текущий контроль

Приложение 2

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ,
направленный на формирование у обучающихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения

Виды, формы	**Содержание деятельности**
Мероприятия − это организованное педагогами действие (ситуация, событие, занятие) для непосредственного воспитательного воздействия на детский коллектив	Дискуссионная площадка «Сфера влияния». Детско-родительский дискуссионный клуб «Народы дружат книгами» Проектно-исследовательская деятельность-социальный проект «Дворовые игры». Веб- квест «Их именами названы улицы». Экскурсионная деятельность.
Дела − это общая работа; поступки, которые приносят радость другому человеку; важные события, осуществляемые и организуемые членами детско-взрослого коллектива на пользу кому-либо, в том числе и самим себе	КТД Игровая программа, направленная на изучение мировых культур «Шкатулка самоцветов» (программа по играм и сказкам разных народов).
Образовательное событие – способ инициирования образовательной активности обучающихся, деятельностного включения в разные формы образовательной коммуникации, интереса к созданию и презентации продуктов учебной и образовательной деятельности, формирования компетенции ответственного выбора, занятия субъектной позиции по отношению к себе, и своим образовательным результатам.	Образовательное событие «День единых действий»: 5 октября – День учителя; 16 октября – День отца в России; 4 ноября – День народного единства; 27 ноября – День матери в России; 27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 9 мая – День Победы; 24 мая – День славянской письменности и культуры; 1 июня – День защиты детей; 6 июня – День русского языка; 12 июня – День России; 22 июня – День памяти и скорби 14 августа – День физкультурника; 22 августа – День государственного флага Российской Федерации.

Приложение 3

Входящая диагностика:

№	Педагогическая задача	Содержание
1	Оценить скоростные способности	**Тест общей физической подготовленности** Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 10с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
2	Определить скоростно-силовые способности	**Тест общей физической подготовленности** Прыжки в длину с двух ног через 2-метровую зону татами (кол-во раз) за 20с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Челночный бег- 3х10 м
3	Выявить показатели силовой выносливости	**Тест общей физической подготовленности** Физический комплекс: и.п. – основная стойка; 1- упор присев; 2- упор лёжа; 3- упор присев; 4- прыжок вверх. Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которым написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл.

1. Что такое физическая культура?

А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем

физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач **3. Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это… А) физическое развитие

Б) физическое воспитание

В) физическая культура

Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

А) тактической подготовки

Б) технической подготовки

В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

А) правила личной гигиены

Б) психотерапия

В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитательной

Б) оздоровительной

В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гиподинамии

В) гипокинезии

11. Дзюдо это…

А) рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники

Б) японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию**,** вид спортивного единоборства

В) спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов (из сокращения выражения «самозащита без оружия»)

Г) спортивная японская борьба, система самозащиты без оружия

12. Человек, контролирующий ход спортивного состязания, с нейтральной точки зрения, даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время, фиксирует результаты спортсменов:

А) тренер-преподаватель

Б) спортсмен

В) судья

Г) представитель команды

13. На основе какого вида спорта возникло спортивная аэробика:

А) художественная гимнастика

Б) оздоровительная аэробика

В) спортивная гимнастика

Г) акробатика

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до0,1 с.

Челночный бег 3 х 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 х 50 х 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «–». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контрольное упражнение	**7 лет**	**8 лет**	**9 лет**	**10лет**	**Баллы**
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	0
	5,97,5	5,77,2	5,46,9	5,36,5	1
Челночный бег 3х10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	0
	10,311,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	0
	501899	551-949	601999	651-1049	1
Прыжок в дину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	0
	85	90	100	110	1

Оценка уровня воспитанности спортсмена

№ п\п	Критерии	Уровень воспитанности		
		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером преподавателем	Уважительные, доброжелательные , почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, сопереживающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера преподавателя	Игнорирует требования тренера преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается

9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).
Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов

		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность	а) высокий уровень	8-10 баллов
	оценивать себя адекватно реальным достижениям	– нормальная	
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень –пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

Ключ:		
70-56	высокий	уровень
55-35	средний	уровень
34-0	низкий	уровень

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (1 раза в год);
2) медицинское обследование перед соревнованиями;
3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4) 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места, см.	140	135
2	Подтягивание на перекладине	6	6
3	Подтягивание на перекладине за 20с. (раз)	4	4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (раз)	10	8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15
6	Челночный бег 3х10 м, с.	9	9
7	Бег на 30 м, с.	5	3
8	Бег 800 м.	4	4
9	Подъем туловища лежа на спине за 30 с.	20	15