

Отдел администрации «Звениговский муниципальный район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный комплекс «Жемчужина»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДОСОК «Жемчужина»
Протокол №1
от 29.08.2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СОК
«Жемчужина»
_____ А.П. Столяров
Приказ №
от 29.08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Детский фитнес»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок освоения программы: 36 недель
Объём часов: 216
Разработчик программы: Уницаева Евгения Андреевна,
тренер-преподаватель

г. Звенигово
2025г.

Пояснительная записка

Нормативные и правовые акты по проектированию и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее - ДООП) проводится на основе следующих документов:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. от 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – ФЗ-329);
7. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-127);
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее – Концепция);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации";

18. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно уровневые программы) в области физической культуры и спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва, 2021 год.

19. Приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в Приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

20. Устав учреждения;

21. Иные документы, регулирующие образовательную деятельность.

Спорт в детском возрасте – это залог будущего здоровья, именно поэтому он является очень важной составляющей процесса всестороннего воспитания ребенка. Грамотные физические нагрузки влияют на формирование у детей мышечного корсета, иммунитета, правильной осанки, координации, выносливости, гибкости, красивой фигуры и спортивного характера.

Детский фитнес, как вариант физической активности, доступен ребенку с любым уровнем физической подготовки.

Детский фитнес – это комплекс мероприятий, направленный на укрепление и поддержание здоровья детей и подростков, включающий различные виды физической активности, а также скрининг тела и определение уровня физической подготовки ребенка.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (далее- Программа) физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна, актуальность программы

Программа «Детский фитнес»– это комплекс упражнений, специально разработанный для детей в возрасте 10-14 лет.

Главная цель заключается в том, чтобы укрепить организм.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни у детей с раннего возраста. В отличие от традиционной физкультуры, программа предлагает инновационный подход к физическому развитию, включая элементы аэробики, гимнастики и игровых видов спорта.

Новизна заключается в интеграции современных фитнес-методик, адаптированных для детского организма, что способствует гармоничному развитию всех групп мышц, координации и гибкости. Программа учитывает возрастные особенности детей, что делает занятия эффективными и безопасными.

Программа «Детский фитнес» привлекателен для детей, потому что предлагает им не только возможность заниматься спортом, но и получать удовольствие от физических упражнений. Занятия могут проводиться в игровой форме, что помогает детям оставаться заинтересованными и мотивированными.

Отличительные особенности Программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей определенного возраста. Цель каждого занятия - не

получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Данная программа детского фитнеса для подростков 10-14 лет разработана с учетом современных реалий, характеризующихся снижением физической активности и ростом психологической нагрузки. В отличие от традиционных подходов, программа интегрирует элементы функционального тренинга, танцевального фитнеса и стретчинга, адаптированные для подросткового возраста. Особое внимание уделяется развитию осознанности и мотивации подростков к здоровому образу жизни, обучению основам здорового питания и созданию позитивной атмосферы на занятиях. Партнерство с родителями является ключевым элементом программы, обеспечивающим поддержку и создание здоровой среды в семье.

Категория учащихся

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей 10-14 лет.

Срок освоения Программы

Срок реализации Программы – 36 недель, общая продолжительность – 216 часа.

Форма обучения

Занятия проводятся в группах, численный состав – 15 человек

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю (12 занятий в месяц), по 1 час 30 минут.

Схема построения занятия – традиционная. Состоит из 3 частей – подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть: разминка, упражнения в движении, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, упражнения на растягивание динамического характера.

Основная часть:

- дыхательные упражнения, МФР,
- упражнения увеличивающие подвижность грудной клетки, плечевых суставов, ТБСУ
- упражнения для стабилизации туловища
- упражнения для формирования навыка правильной осанки
- упражнения для укрепления мышц ног, стоп, спины, живота
- подвижные игры

Заключительная часть: упражнения на расслабление, растягивание, стабилизацию тела, дыхательные упражнения.

1.3. Цель программы

При освоении программы «Детский фитнес» повысить уровень физического, эмоционального и психического развития обучающегося по средствам занятия детским фитнесом.

Задачи

Способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Развитие и укрепление всех основных мышечных групп

Развивать физические качества в соответствии с их сенситивными периодами развития

Способствовать улучшению координации движений

Способствовать формированию навыка правильной осанки в различных положениях

Развивать способность согласовывать свои движения с темпом и ритмом музыкального сопровождения

Мотивировать детей к посещению занятий

1.4. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма обучения
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	0,5	3,5	Беседа
2.	Знакомство со строением своего тела «Мое тело»	14	1,5	12,5	Беседа, групповая форма
3.	«Здоровая спинка» Корригирующая гимнастика	18	0,5	17,5	беседа, групповая форма
4.	Игровой стретчинг	18	0,5	17,5	групповая форма
5.	Фитбол гимнастика «Веселее бери	18	0,5	17,5	групповая форма

	мяч»				
6.	«Волшебные полеты» Гимнастика с использованием степ-платформы, полусферы, блоков для йоги	18	0,5	17,5	групповая форма
7.	Упражнения с массажными мячами. «Фитнес с ежами-мячами»	18	0,5	17,5	групповая форма
8.	«Полоса препятствий». Упражнения с тактильным оборудованием.	18	0,5	17,5	групповая форма
9.	Нейрогимнастика	18	0,5	17,5	групповая форма
10.	Классическая базовая аэробика	18	0,5	17,5	групповая форма
11.	Силовая аэробика	18	0,5	17,5	групповая форма
12.	Танцевальная аэробика	18	0,5	17,5	групповая форма
13.	Закрепляющие занятия (открытый урок)	18	0,5	15,5	групповая форма
	Итого объем программы	216			

1.5. Содержание учебного плана программы

Программа «Детский фитнес» разработана для комплексного физического развития детей 6-10 лет и повышения уровня их эмоционального и психического благополучия. Содержание программы структурировано в соответствии с учебным планом и направлено на поэтапное освоение теоретических знаний и практических навыков.

Вводное занятие:

Теоретическая часть включает знакомство с целями и задачами программы, правилами поведения на занятиях. Практическая часть –

диагностика физической подготовленности, игры на знакомство и создание позитивной атмосферы. Форма контроля – наблюдение за активностью детей.

«Мое тело»:

Теоретическая часть посвящена основам анатомии и физиологии, строению костно-мышечной системы. Практическая часть включает упражнения на развитие представлений о своем теле, координации и балансе. Форма контроля – устный опрос, выполнение упражнений.

«Здоровая спинка»:

Теоретическая часть – профилактика нарушений осанки, причины и последствия. Практическая часть – корригирующие упражнения для укрепления мышц спины, живота и формирования правильной осанки. Форма контроля – выполнение комплекса упражнений.

Игровой стретчинг:

Теоретическая часть – значение гибкости для здоровья, правила выполнения упражнений на растягивание. Практическая часть – упражнения на растягивание в игровой форме. Форма контроля – наблюдение за техникой выполнения упражнений.

Фитбол гимнастика «Веселее бери мяч»:

Теоретическая часть – польза фитбола для развития координации и укрепления мышц. Практическая часть – упражнения с фитболом на развитие баланса, силы и гибкости. Форма контроля – выполнение комплекса упражнений с фитболом.

«Волшебные полеты»:

Теоретическая часть – возможности использования степ-платформы, полусферы, блоков для йоги в фитнесе. Практическая часть – упражнения на степ-платформе, полусфере, блоках для йоги для развития координации, силы и гибкости. Форма контроля – выполнение комплекса упражнений.

Упражнения с массажными мячами «Фитнес с ежами-мячами»:

Теоретическая часть – польза массажных мячей для расслабления мышц и улучшения кровообращения. Практическая часть – упражнения с массажными мячами для самомассажа различных частей тела. Форма контроля – выполнение упражнений с массажными мячами.

«Полоса препятствий»:

Теоретическая часть – значение тактильных ощущений для развития мозга и координации. Практическая часть – прохождение полосы препятствий с использованием тактильного оборудования. Форма контроля – прохождение полосы препятствий.

Нейрогимнастика:

Теоретическая часть – взаимосвязь движений и развития мозга.

Практическая часть – нейрогимнастические упражнения для улучшения памяти, внимания и мышления. Форма контроля – выполнение нейрогимнастических упражнений.

Классическая аэробика:

Теоретическая часть – разучивание ритмической композиции под музыку и без музыки: ходьба различного характера, махи ногами строевые упражнения. Практическая часть – упражнения для мышц стопы, голени, растягивание сгибателей бедра, релаксация и самомассаж. Форма контроля – выполнение комплекса упражнений.

Силовая аэробика:

Теоретическая часть – разучивание ритмической композиции под музыку и без музыки. Практическая часть – упражнения для мышц стопы, голени, стретчинг для мышц плечевого пояса и упражнения для подвижности лучезапястного сустава, махи руками с гантелями, махи ногами. Форма контроля – выполнение комплекса упражнений.

Танцевальная аэробика:

Теоретическая часть – освоить технику основных базовых танцевальных шагов. Практическая часть – познакомить и разучить упражнения с эспандерами и гантелями, умения выполнять связки, блоки с использованием ОВД в танцевальном стиле. Форма контроля – выполнение комплекса упражнений.

Закрепляющие занятия (открытый урок):

Повторение и закрепление всех изученных материалов. Открытый урок для родителей и гостей. Форма контроля – демонстрация приобретенных навыков.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

По итогам обучения:

- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп
- Улучшение координации движений и чувства равновесия
- Формирование правильной осанки и свода стопы
- Развитие гибкости и пластичности
- Освоение базовых двигательных навыков и умений
- Формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом
- Развитие интереса к собственному здоровью и способам его поддержания
- Формирование навыков сотрудничества и работы в команде
- Развитие самооценки и уверенности в себе
- Развитие умения планировать и организовывать свою деятельность
- Развитие умения анализировать и оценивать результаты своей работы
- Развитие умения общаться и взаимодействовать с другими людьми
- Развитие творческих способностей и воображения

1.7. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	17.10	очная	4	Вводное(техника безопасности)	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
2.	сентябрь	17.10	очная	7	«Мое тело», строение человеческого тела, польза занятий физической культурой. Подкрепление на практике.	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
3.	сентябрь	17.10	очная	7	«Мое тело», знакомство с органами	Зал силовой подготовки	Наблюдение

					дыхания, обучение правильному дыханию.	ки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	
4.	октябрь	17.10	очная	18	«Здоровая спинка», формирование правильной осанки у детей, формирование мышц спины	Зал силовой подготовки ки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	наблюдение
5.	ноябрь	17.10	очная	18	Стретчинг, развитие мышечной силы, подвижность суставов, координации, баланс.	Зал силовой подготовки ки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
6.	декабрь	17.10	очная	18	Фитбол гимнастика, упражнения на фитболе из разных исходных положений, формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие ССС и ДС	Зал силовой подготовки ки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
7.	январь	17.10	очная	18	Гимнастика с использованием нестабильных поверхностей, формирование и восстановление сводов стопы, мышечного корсета, выработка и закрепление навыка правильной осанки	Зал силовой подготовки ки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
8.	февраль	17.10	очная	18	Упражнения массажными мячами, профилактика плоскостопия	Зал силовой подготовки ки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение

9.	февраль	17.10	очная	18	«Полоса препятствий», совершенствовать двигательные умения	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
10	март	17.10	очная	18	Нейрогимнастика	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
11	март	17.10	очная	18	Классическая базовая аэробика	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
12	апрель	17.10	очная	18	Силовая аэробика	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
13	апрель	17.10	очная	18	Танцевальная аэробика	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение
14	май	17.0	очная	18	Закрепляющие занятия	Зал силовой подготовки МАУ ДО СОК «Жемчужина»	Наблюдение

1.8. Условия реализации программы:

Материальное обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия: помещение, отвечающее требованиям Санитарно-эпидемиологического надзора, имеющее площадь 137 квадратных метров, с хорошим половым покрытием.

Спортивное оборудование:

1. Спортивные коврики по количеству детей;
2. Степ-платформы по количеству детей;
3. Фитбол (полусфера BOSU) -мячи по количеству детей;
4. Раздаточный материал (гимнастические палки, ленточки, мешочки для метания, мячи разных размеров)
5. Тоннели;
6. Корригирующие дорожки.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Флеш-носитель;
5. Спортивная форма;
6. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Информационно-методическое обеспечение: Аудио-, видео-, фото-, интернет источники, методические и дидактические материалы к темам и разделам программы.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель по детскому фитнесу, сертифицированный специалист- Уницаева Евгения Андреевна

1.9. Цели, задачи и формы текущего контроля уровня подготовленности учащихся

Целью текущего контроля уровня подготовленности учащихся является определение роста динамики развития и усвоения учащимися изученного материала. Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину, по журналам учета посещаемости тренировочных занятий.

Цели задачи и формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация учащихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью

перевода учащихся на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной программе по видам спорта. Целью промежуточной аттестации учащихся является: - достоверная оценка знаний, умений и навыков, а так же уровня физической подготовленности учащихся на определенных этапах освоения программы; - определение перспектив дальнейшей работы с учащимися; - получение объективной информации для подготовки решения о переводе учащихся на следующий год обучения; Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях. Учащиеся, выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, переводятся на следующий год обучения. Результаты промежуточной аттестации учащихся оформляются протоколом.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким видам контрольных испытаний, общеобразовательной программы или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Документация и отчетность

Документами текущего контроля уровня подготовленности учащихся и промежуточной аттестации учащихся являются:

- документация учета текущего контроля учащихся тренеров-преподавателей;
- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Нормативы для текущего контроля

Контрольные нормативы	10-14 лет	
	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м, с	6,7	6,9
Челночный бег 3x10 м, с	9,5	10,1
Прыжки в длину с места, см	145	140
Наклон вперед из положения сидя, см	7	11
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М); на низкой перекладине из виса лёжа,	3	7

кол-во раз (Д)		
----------------	--	--

Указания к выполнению контрольных упражнений

Рекомендуемые тесты отвечают ряду требований практичности и экономичности, не занимают много времени на подготовку и проведение, результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек и см), легко интерпретируются и интересны для юных спортсменов. Содержание данных тестов представлено ниже в следующем порядке:

- название теста,
- описание теста,
- оценка результатов теста.

Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению занимающегося. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Выполняются три попытки. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Прыжки в высоту с разбега (вверх с места). Высота прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты, испытуемый отмечает мелом концы пальцев рук, встаёт от стены на расстоянии около 15 см. Выполняются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Челночный бег 3x10 м. На расстоянии Юм мелом наносятся две параллельные линии. Испытуемый по команде «марш» бежит как можно быстрее от одной до другой линии, переходя их стопами, и так 3 раза. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Наклон вперёд из положения стоя. Стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые и вместе, держать 3 сек. Фиксируется расстояние от поверхности скамейки и пальцев рук.

Наклон вперёд из положения сидя. Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, ноги упираются о поверхность положенной на бок гимнастической скамейки. Ноги располагаются на расстоянии 20-30 см, держать 3 сек. Фиксируется расстояние от поверхности скамейки и пальцев рук.

Подтягивание на высокой перекладине из виса (для мальчиков). Выполняется с захватом перекладины сверху и с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (для девочек). Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, хват сверху, угол между вытянутыми руками и туловищем не менее 90°. После этого выполняется подтягивание, сохраняя прямое положение туловища.

1.10. Методические материалы.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть прежде всего требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Составляя план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивного зала;
- постоянное обновление стендов.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Разработка программы «Детский Фитнес» требует комплексного подхода, учитывающего возрастные особенности детей, их физическое развитие и интересы. Примерное содержание занятия возраста 10-14 лет:

- Разминка (ходьба, бег, прыжки, упражнения на координацию и гибкость)
- ОРУ (упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, координации)
- Упражнения с отягощением (гантели, утяжелители)
- Круговая тренировка
- Фитнес аэробика

- Стретчинг
- Подвижные игры и эстафеты
- Дыхательные упражнения
- Упражнения на расслабление

Важные замечания:

- Перед началом занятий необходимо провести медицинский осмотр детей.
- При планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.
- Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении.
- Важно поддерживать положительный эмоциональный фон на занятиях.

Иные компоненты

Педагогический и врачебный контроль

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учёт подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, мероприятиях.
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Медико-биологический контроль. Все поступающие в спортивное объединение дети представляют справку педиатра районной поликлиники о допуске к занятиям. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование. Особого внимания требуют обучающиеся, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

1.11. Список литературы

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015.
2. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс»,2015.
4. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007 г.
5. Силаньева С.В. «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/ СПб: Детство –пресс 2013г.
6. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/М: ТЦ Сфера 2006г.
7. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. (иллюст.) Школа развития
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72с.
9. Виру А. А. Физиологические основы оздоровительного влияния ритмической гимнастики: Учебн-метод. пособие. Тарту: Тартуский университет, 1991.
- 10.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
- 11.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.
- 12.Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г