

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар,
ул. им. 70-летия Октября, 30 тел. 8-(861)261-47-80**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «12» июня 2020 года
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от 12 июня 2020 года
№ 39-П

Тюрин М.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ФИТНЕС - АЭРОБИКА
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)**

Уровень программы: базовый

Срок реализации – 1 год: 230 часов

Возрастная категория: – 6-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 1180

Авторы программы:

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора по спортивной работе МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»,

Довгих Наталья Николаевна – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,

Голубева Татьяна Александровна - тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

г. Краснодар, 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Методическая часть.....	7
3.1. Разделы подготовки	9
4. Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы.....	15
4.1. Оценочные материалы (контрольные упражнения)	15
5. Литература	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнеса – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

Отличительной особенностью данной программы является содержание в ней двух независимых модулей:

- Спортивно-оздоровительный,
- Интенсивный

Адресатом программы являются преимущественно дети дошкольного и младшего школьного возраста, имеющие выраженные двигательные способности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, предоставившие **справку-допуск врача по спортивной медицине (или врач ЛФК) по результатам прохождения углубленного медицинского обследования для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации.**

Цель и задачи программы.

Цель: способствовать повышению уровня тренированности и физического развития организма через систему занятий аэробикой и другими видами фитнеса, тем самым укрепляя здоровье детей.

Задачи:

1. способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечно-сосудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;

4. совершенствовать технику движений в целом;
5. воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде, поведении и движениях, дружелюбное отношение к товарищам, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.
6. способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии;
7. развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Образовательная программа имеет срок реализации - 1 год. Объем образовательной программы составляет 230 часов, которые распределены между двумя модулями:

- **Спортивно - оздоровительный (до 80% общего объема программы),**
- **Интенсивный (до 20% общего объема программы)**

Программа реализуется преимущественно в очной форме (тренировочные занятия) в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Особенностью организации образовательного процесса в современных условиях является возможность использования при реализации программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при наличии технической возможности обеих сторон образовательного процесса.

Организация работы по программе осуществляются в виде группового тренировочного занятия в очной форме, либо самостоятельного изучения материала (план-конспект занятия, видео-тренировка, онлайн-занятие и т.п.) с применением дистанционных образовательных технологий, во взаимодействии с тренером-преподавателем.

Срок обучения по программе составляет 1 год (230 часов). Программа предназначена для детей в возрасте 6-18 лет.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься аэробикой, то для таких обучающихся содержание работы включает в себя:

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Таблица 1

Срок обучения	Возраст учащихся	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
I. Спортивно-оздоровительный этап (СО)				
1 год	6-18 лет	10-15	5	Выполнение переводных нормативов по ОФП

2. Учебный план

Учебный план на 46 недель (230 часов) состоящий из 2-х модулей
(Спортивно – оздоровительный -34 недели и
Интенсивный – 12 недель)

Таблица 2

п/п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов в год по модулям		Распределение в периоде обучения
1.	Теоретическая подготовка	Спортивно - оздоровительный	6	9	Определяется исходя из расписания занятий и с учетом уровня подготовленности обучающихся
		Интенсивный	3		
2.	Общая физическая подготовка	Спортивно - оздоровительный	25	35	
		Интенсивный	10		
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивно - оздоровительный	40	50	
		Интенсивный	10		
4.	Техническая подготовка	Спортивно - оздоровительный	24	34	
		Интенсивный	10		
5.	Тактическая подготовка	Спортивно - оздоровительный	16	26	
		Интенсивный	10		
7.	Хореография	Спортивно - оздоровительный	25	35	
		Интенсивный	10		
8.	Интегральная подготовка	Спортивно - оздоровительный	20	23	
		Интенсивный	3		
9.	Восстановительные мероприятия	Спортивно - оздоровительный	10	14	
		Интенсивный	4		
Контрольные испытания		Спортивно - оздоровительный	4	4	
		Интенсивный	0(4)		
Общее количество часов в модуле		Спортивно - оздоровительный	170(166)		
		Интенсивный	60(64)		
ВСЕГО количество часов			230		

3. Методическая часть

Календарный учебный график

Таблица 3

Учебная неделя	Раздел учебного плана	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1-ый Модуль					
1	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)	По утвержденному расписанию	5	Очная/ дистанционная	
2	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
3	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
4	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
5	Теория(1) ОФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
6	Теория(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
7	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
8	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
9	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
10	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
11	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
12	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
13	ОФП(1) СФП(2) Техническая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
14	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
15	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
16	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
17	ОФП(1) СФП(2) Хореография(2)		5	Очная/ дистанционная	
18	ОФП(1) СФП(2)		5	Очная/ дистанционная	

	Хореография((2)				
19	ОФП(1) СФП(2) Хореография((2)		5	Очная/ дистанционная	
20	ОФП(1) СФП(2) Хореография((2)		5	Очная/ дистанционная	
21	ОФП(1) СФП(2) Восстановительные мер-я (2)		5	Очная/ дистанционная	
22	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Тактическая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
23	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
24	СФП(2) Восстановительные мер-я(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
25	СФП(2) Интегральная под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная	
26	Интегральная под-ка(3) Тактическая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
27	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(3)		5	Очная/ дистанционная	
28	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
29	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
30	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
31	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
32	Интегральная под-ка(2) Тактическая под-ка(2) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
33	Интегральная под-ка(2) Восстановительные мер-я(2) Игровая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
34	Контрольные испытания(4) Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
2-й Модуль					
35	Теория(1) Интегральная под-ка(2) СФП(2)	По утвержденному расписанию	5	Очная/ дистанционная	
36	Теория(2) Интегральная под-ка(1) Тактическая под-ка(2)		5	Очная/ дистанционная	
37	ОФП(2), Хореография((2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
38	ОФП(2), Хореография((2), Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
39	ОФП(2),		5	Очная/	

	Хореография(2) , Техническая под-ка(1)			дистанционная	
40	ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
41	ОФП(2), Хореография(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
42	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
43	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
44	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
45	СФП(2), Тактическая под-ка(2) , Техническая под-ка(1)		5	Очная/ дистанционная	
46	Техническая под-ка(1) Восстановительные мер-ия(4)		5	Очная/ дистанционная	

Раздел программы - Контрольные испытания или его часть, может быть реализован как по итогам всей программы, так и по результатам обучения одного из модулей.

Структура данного календарного учебного графика является примерной, а имеющиеся в ней модули могут реализовываться в разной последовательности в зависимости от уровня подготовки обучающихся и их способностей к освоению учебного материала.

3.1. Разделы подготовки

Общая физическая подготовка

Элементы строевой подготовки.

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, построение из круга и в круг.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо, движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения для рук

Поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие движения для ног

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа и т.д. Общеразвивающие упражнения в большей степени применяются во время разминки, особенно на 1 этапе обучения. Разминка может проводиться в виде небольшого «фитбол-класса».

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы аэробики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений фитнес - аэробики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют;

- упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Тактико-техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов(ок) независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы

из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами тактико-технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных фитнес - аэробике;
- умение продемонстрировать данные умения и навыки в системе соревнований

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка двигательно обогащает спортсменов (ок), содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Музыкально-двигательная подготовка

Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры;

Теоретическая подготовка

Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния фитнес - аэробики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние фитнес - аэробики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменов(ок); задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в фитнес - аэробике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене спортсменов.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях фитнес - аэробики, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании занимающихся аэробикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуются давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся аэробикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить

ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

4. Формы контроля реализации дополнительной образовательной программы

Основные формы освоения учебного материала:

1. Тестирование (устный опрос по теоретической части программы)
2. Контрольные нормативы.
3. Соревнования.

Так же в процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и приемами.

4.1. Оценочные материалы (контрольные упражнения)

Контроль освоения программы осуществляется по результатам выполнения контрольных нормативов (упражнений).

Контрольные упражнения

Таблица 5

Контрольные упражнения (единицы измерения)		
	Юноши	девушки
	Не более	
Бег 30 м (с)	6,9	7,2
Прыжок в длину с места (см)	115	110
Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	12	10
Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	10,4	10,9
Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Кисти рук на линии стоп	

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований 1-2 раза в год. По результатам контрольных испытаний¹⁵

обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по волейболу

5.Используемая литература

1. БАЗОВАЯ АЭРОБИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.