

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«КОНТАКТ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»
от 10.11.2015 № 115

_____ С.В. Обухов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ФИТНЕС-АЭРОБИКИ» ДЛЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы: Штреккер Анастасия Григорьевна
тренер-преподаватель;

Куженова Ольга Александровна
инструктор-методист

ОДОБРЕНА

решением Педагогического совета
протокол от 01.09.2015 № 1

**г. Новый Уренгой
2015 г.**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Ухудшение здоровья детей и подростков в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

На территории Ямало-Ненецкого автономного округа, относящегося к дискомфортным территориям с крайне интенсивным природным и нарастающим техногенным прессингом на здоровье людей, в частности детей, с очень сильным напряжением адаптационных систем организма, с затрудненной компенсацией. В силу определенных причин в г. Новом Уренгое, расположенном в приполярном районе, проживает преимущественно молодое и фертильное население, постоянно осуществляется приток новых лиц репродуктивного возраста. Уровень рождаемости здесь значительно высок, и тема здоровья подрастающего поколения приобретает особенное значение.

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики» является авторской программой. Данная программа - комплексная система физического воспитания и закаливания детей, созданная на основе передовых педагогических технологий игрового, опережающего, личностно-ориентированного обучения.

Создание программы по фитнес-аэробике для детей 5-7 лет с неокрепшим организмом и неоформившимся сознанием – это объективная необходимость. Предложенная программа направлена на развитие и оздоровление детей, на дальнейшую их ориентацию серьезным занятием спортом и ведения здорового образа жизни.

Программный материал составлен в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).

Актуальность программы состоит в том, что дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики» создана:

- на основе многолетних наблюдений за развитием и здоровьем детей 5-7 лет;
- на основе положительного анализа проведенных наблюдений;
- в связи с желанием родителей приобщать своих детей к занятиям физической культурой с раннего детства;
- в связи с применением в программе закаливающих процедур, фитотерапии, витаминизации и кислородного коктейля;

- в связи с выполнением одной из главных задач работы спортивной школы «Контакт» - воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни в условиях экстремального проживания в регионе Крайнего Севера.

Цель программы– создание условий для развития физических качеств и способностей обучающихся в двигательной деятельности и удовлетворения их потребностей через систему спортивно-оздоровительной работы.

1.2. ЗАДАЧИ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТС ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ»

Задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовки детей в соответствии с их возможностями и состоянием здоровья;
- укрепление здоровья детей;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

1.3. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации представленной программы необходимы:

- спортивный зал с удобным выходом на улицу, оборудованный: шведскими стенками, турником, матами, скамейками гимнастическими;
- спортивный инвентарь (коврики гимнастические, мячи, скакалки, утяжелители для рук и ног, помпоны, скакалки);
- бассейн, сауна, душевая или умывальная комната;
- музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, минидисковый проигрыватель);
- спортивная форма для занимающихся, костюмы для выступлений;
- бытовая техника (чайник или термос) для заваривания чая и трав, аппарат для приготовления кислородных коктейлей;
- витамин С, поливитамины, лечебные травы и растения.

1.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (обучение элементам спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики);
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- кроссовая подготовка (оздоровительный бег с увеличением темпа, дистанции, времени);
- сюжетные игры;

- музыкальные тренировки (от простейших движений под музыку до изучения элементов фитнес-аэробики);
- самостоятельные тренировки в присутствии и под руководством тренера-преподавателя (проведение разминок, умение оценить работу товарища и дать самооценку своей работе);
- занятия «Забочусь о своем здоровье» (обучение расслаблению, аутотренингу, самомассажу, оздоровительной дыхательной гимнастике, точечному массажу; оказание элементарной медицинской помощи себе и другим; посещение сауны; фитотерапия);
- тренировки в бассейне (обучение основам плавания, ознакомление с элементами аква-аэробики).

1.5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Формы организации контрольных мероприятий:

- соревнования по типу «Веселых стартов», «Веселого дельфина», «Папа, мама, я - спортивная семья», «Осенний легкоатлетический кросс», «Соревнования по общей физической подготовке»;
- дни здоровья;
- сдача контрольных (текущих и итоговых) нормативов общей физической подготовленности детей.

Пропуски тренировок, причины пропусков - заболевания отмечаются постоянно. По результатам определяются направления работы всей группы (при необходимости вносятся корректировки в учебный план) и индивидуальные приемы для каждого ребенка на очередной период.

1.6. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики» рассчитана на 2 года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

- 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия в спортивном зале);
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (1 занятие в спортивном зале, 1 занятие в бассейне);

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1	5–6	12	4	Выполнение норм ОФП без требований
2	6-7	12	4	Выполнение норм ОФП без требований

1.7.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- выполнение текущих и контрольных нормативов общей физической подготовленности;
- выполнение простейших гимнастических и легкоатлетических упражнений и умение держаться на воде;
- самостоятельное проведение разминки;
- умение обращаться со спортивным инвентарём;
- привитие интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- овладение основными базовыми элементами фитнес-аэробики.

В лечебно-профилактической области:

- овладение простейшими элементами закаливания (снегохождение, растирание, обливание) и навыками точечного оздоровительного массажа;
- овладение знаниями витаминизации;
- приобретение стойкой привычки к гигиене, культуре поведения, дисциплине;
- овладение знаниями об общеукрепляющих лекарственных растениях;
- владение системой оздоровительного дыхания;
- пропаганда (под патронажем взрослых) методов закаливания организма на других отделениях спортивной школы, в средствах массовой информации;

**Нормативные требования для групп, обучающихся по программе
«Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет
с элементами фитнес-аэробики»**

Контрольные упражнения	Во зра ст	Уровень						Сроки проведе ния
		Мальчики			Девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
Прыжки в длину с места (см.)	5-6	100	105-125	125 и выше	85 и ниже	100 -120	120 и выше	Декабрь Май
	6-7	100	110-130	130 и выше	85 и ниже	105 -125	125 и выше	
6-ти минутный бег (м.)	5-6	650	700-850	1050 и выше	450 и ниже	550-750	850 и выше	Декабрь Май
	6-7	700	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше	
Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	5-6	11,4	11,0-10,5	9,9 и ниже	12,2 и ниже	11,8-11,3	10,7 и ниже	Декабрь Май
	6-7	11,2	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже	
Подъем туловища (пресс), кол-во раз за 30 сек.	5-6	9	10-12	13 и выше	7 и ниже	8-10	11 и выше	Декабрь Май
	6-7	11	12-14	15 и выше	9 и ниже	10-12	13 и выше	
Вис на перекладине (сек).	5-6	-	-	-	-	-	-	Декабрь Май
	6-7	5 и ниже	7-10	10 и выше	-	-	-	
Отжимание (кол. раз).	5-6	5 и ниже	6-10	11 и выше	3	4-6	7и выше	Декабрь Май
	6-7	7 и ниже	8-11	12 и выше	5	6-8	9 и выше	
Подтягивание на выс. перекладине (мал.), подтягивание на низ. перекладине из вися лежа (дев.), кол. раз.	5-6	-	-	-	-	-	-	Декабрь Май
	6-7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше	
Прыжки на скакалке (кол-во раз).	5-6	20 и ниже	25-30	35 и выше	15	20-25	30	Декабрь Май
	6-7	25 и ниже	30-35	40 и выше	20	25-30	35	
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 10 сек.		Касание головой ног с удержани ем руками, ноги слегка согнуты.	Касание грудью ног с удержани ем прямых ног руками.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородо к касаются прямых ног.	Касание головой ног с удержани ем руками, ноги слегка согнуты.	Касание грудью ног с удержани ем прямых ног руками.	Полная «складка» : все точки туловища и подбородо к касаются прямых ног.	

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ»

№	Наименование разделов	Количество часов (1 год)	Количество часов (2 год)
1.	Теоретическая подготовка	5	5
2.	Общая физическая подготовка	97	85
2.1.	Игры спортивные	14	8
2.2.	Игры подвижные	20	6
2.3.	Атлетическая подготовка	14	3
2.4.	Гимнастика	19	8
2.5.	Легкая атлетика	11	3
2.6.	Аква-аэробика	-	34
2.7.	Фитнес-аэробика	19	23
3.	Техническая подготовка	12	24
4.	Контрольные мероприятия	6	6
5.	Лечебно-профилактическая работа	19	19
6.	Организационно - воспитательная работа	17	17
ВСЕГО:		156	156

2.2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН распределение учебных часов на практические занятия

№	Наименование разделов	Количество часов (1 год)	Количество часов (2 год)
1.	Общая физическая подготовка	97	85
1.1.	Игры спортивные	14	8
1.2.	Игры подвижные	20	6
1.3.	Атлетическая подготовка	14	3
1.4.	Гимнастика	19	8
1.5.	Легкая атлетика	11	3
1.6.	Аква-аэробика	-	34
1.7.	Фитнес-аэробика	19	23
2.	Техническая подготовка	12	24
3.	Контрольные мероприятия	6	6
4.	Лечебно-профилактическая работа	19	19
ВСЕГО:		134	134

2.3. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
распределение учебных часов на теоретические занятия

№	РАЗДЕЛЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	Количество часов (1 год)	Количество часов (2 год)
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2
3.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1
4.	Организация и проведение соревнований.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		5	5

2.4. Примерный план график распределения учебных часов для групп, обучающихся по программе
«Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики»
(1 год)

№	Наименование раздела	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	5	1	-	1	-	1	-	1	-	1
2.	ОФП	97	11	11	10	11	11	10	11	11	11
	Спортивные игры	14	1	2	2	1	2	2	1	2	1
	Подвижные игры	20	2	2	1	1	1	1	2	1	1
	Атлетическая гимнастика	14	2	2	3	2	2	2	3	2	2
	Гимнастика	19	2	3	3	3	2	2	2	2	2
	Легкая атлетика	11	3	3	3	2	3	3	2	2	3
	Фитнес-аэробика	19	3	3	3	3	3	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	12	1	2	1	1	2	1	1	2	1
4.	Контрольные мероприятия	6	1	1	-	1	1	-	1	1	-
5.	Лечебно-профилактическая работа, закаливание	19	2	2	2	2	3	2	2	2	2
6.	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	17	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Всего часов:		156	18	18	16	17	1	15	18	18	17

2.5. Примерный план график распределения учебных часов для групп
«Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики»
(2 год)

№	Наименование раздела	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	5	1	-	1	-	1	-	1	-	1
2.	ОФП	85	9	10	9	10	9	10	9	10	9
	Спортивные игры	8	1	1	1	-	-	1	1	-	1
	Подвижные игры	6	2	2	1	1	1	1	2	1	1
	Атлетическая гимнастика	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2
	Гимнастика	8	2	3	3	3	2	2	2	2	2
	Легкая атлетика	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3
	Аква - аэробика	34	4	4	5	4	3	3	4	3	3
	Фитнес-аэробика	23	3	3	3	3	3	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	24	3	2	3	3	2	3	3	2	3
4.	Контрольные мероприятия	6	-	1	1	-	1	1	-	1	1
5.	Лечебно-профилактическая работа, закаливание	19	2	2	2	2	3	2	2	2	2
6.	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	17	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Всего часов:		156	17	17	18	17	17	18	17	17	18

2.6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ «Контакт» заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребенка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Главная цель организационно–воспитательной работы для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики» – воспитание потребности в здоровом образе жизни. Постепенно, от занятия к занятию, у детей формируется так называемый «осознанный культ здоровья», поддерживаемый всем педагогическим коллективом и родителями. Очень важно, чтобы дети видели и чувствовали заботу о себе, радость взрослых от их знаний, умений и навыков.

2.6.1. Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

2.6.2. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые ДЮСШ «Контакт»

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Ямальского спорта, истории становления фитнес-аэробики как вида спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований институционального и городского уровней;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов ДЮСШ.

2.6.3. Основные направления воспитания потребности в здоровом образе жизни

Выработка стойких культурно-гигиенических навыков:

- культура поведения, вежливость;

- потребность в чистоте своего тела (смена одежды на тренировку, мытье тела после тренировки, уход за прической и ногтями и т.д.);
- необходимость в порядке на своем рабочем месте (привычка убирать за собой: инвентарь в спортзале, раздевалку, душевую);
- доброе отношение к товарищам, умение пожертвовать своими потребностями.

Привитие осознанного отношения к своему здоровью и собственному телу:

- умение расслабляться после тренировки, аутотренинг;
- умение оказывать элементарную медицинскую помощь – обрабатывать мелкие травмы себе и другим;
- элементарное представление о строении собственного тела, умение прислушиваться к ощущениям своего организма и правильно понимать их природу;
- умение терпеть боль, не паниковать, грамотно объяснять причину и возникающие при этом ощущения.

Формирование понятий о том, что полезно и что вредно для организма:

- алкоголь, курение, наркотики – плохо;
- воздух, солнце, витамины, спорт – хорошо.

Привитие привычки ежедневных физкультурных упражнений:

- по мере привыкания у детей вырабатывается потребность в физических упражнениях, так называемое «мышечное томление».

Работа с родителями:

- приглашение на спортивные и спортивно-массовые мероприятия;
- беседы за «круглым столом» по наиболее актуальным вопросам;
- привлечение родителей к участию в соревнованиях (в родительских и семейных командах, в конкурсах болельщиков);
- регулярные родительские собрания;
- помощь родителей в проведении мероприятий, в оборудовании залов.

2.7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ»

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовленности. Теоретическая подготовка составляет небольшой фрагмент ознакомления с основными терминами, применяемыми в фитнес-аэробике и аква-аэробике. Обучающиеся получают знания о становлении спорта в Российской Федерации. Знакомятся с основными навыками закаливания.

Немало времени отводится воспитанию таких качеств как быстрота, ловкость, координация, выносливость, сила, которые вырабатываются в

подвижных играх, эстафетах; умению выполнять простые гимнастические упражнения, а так же легкоатлетические упражнения, держаться на воде с дыханием в воду.

Для видимых результатов обучающихся следует проводить контрольные испытания в виде текущей и итоговой аттестации, роль которых очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся. В декабре и мае на контрольные испытания отводится по 2 часа.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и совместным мероприятиям. Например: «Зимняя зарница», посвященная Дню защитника Отечества, где в качестве участников выступают как дети, так и их родители. Вообще, очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия с маленькими спортсменами, когда у них происходит постепенное понимание значимости занятиями спортом и формируются свои характерные особенности.

В приведенных выше таблицах показано распределения учебных часов на два года обучения. Обучение начинается с 1 сентября, где главной задачей является набор групп и ознакомление с основами общей физической подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности на институциональном уровне.

2.8. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ»

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ 1 год (%)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ 2 год (%)
1.	Теоретическая подготовка	3%	3%
2.	Общая физическая подготовка	62%	55%
2.1.	Игры спортивные	9%	5%
2.2.	Игры подвижные	13%	4%
2.3.	Атлетическая подготовка	9%	2%
2.4.	Гимнастика	12%	5%
2.5.	Легкая атлетика	7%	2%
2.6.	Аква-аэробика	-	22%
2.7.	Фитнес-аэробика	12%	15%
3.	Техническая подготовка	8%	15%
4.	Контрольные мероприятия	4%	4%
5.	Лечебно-профилактическая	12%	12%

	работа		
6.	Организационно-воспитательная работа	11%	11%
	ИТОГО:	100%	100%

Данные приведенных выше таблиц являются примерными для тренера-преподавателя. Наполняемость групп, результаты контрольных испытаний и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов тематического плана должно соответствовать программному материалу.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.

Тема 2. Значение занятий физической культурой. Формирование умений и навыков при самостоятельной работе на тренировочных занятиях.

Тема 3. Режим и его значение для ребенка, морально-волевые качества спортсмена. Воспитание лидерских качеств у юных спортсменов.

Тема 4. Понятие о правилах соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях.

3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка

Игры спортивные

Мини-футбол - упрощенные правила игры; основные передвижения.

Игры подвижные

«Невод», «Караси и щука», «Удочка», «Передал - беги», «Кочки», «Салочки», «Колдунчик», «Займи обруч», «Рыбка в сети», «Третий лишний», «Кто дальше», «Охотники и утки», «Бери больше – кидай дальше», «Лягушка», «Бег троек», «Поезда», «Кто быстрее», «Запрещенное движение», «Совушка», «Ловкие ребята», «Волк во рву» и т.д.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с набивными мячами. Силовые упражнения: отжимания в различных положениях, упражнения на укрепление пресса. Вис на перекладине. Силовые упражнения в парах. Систематический прирост спортивных показаний.

Гимнастика

Строевые упражнения. Расчет по порядку. Упражнения на растяжку (шпагат продольный, поперечный), укрепление осанки, с предметами, без предметов. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мостик. Эстафеты с включением элементов гимнастики. Прыжки на скакалке на время.

Легкая атлетика

Ходьба. Бег прямолинейный с ускорением, с преодолением препятствий. Прыжки на 2 ногах, на одной, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метания: броски и ловля мяча, попадание в цель. Игры. Эстафеты.

Аква-аэробика

Игры на привыкание к воде. Разучивание сухой разминки. Дыхание в воде. Бег по дну бассейна. Прыжки в воду солдатиком, «бомбочкой». Разучивание работы ног при стиле «кроль» с доской.

Фитнес- аэробика

Базовые шаги:

- March- марш на месте и с перемещением(бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола);
- Marchfrontback –три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу;
- Out– марш на месте, ноги врозь;
- Out-in – два шага (ноги врозь), два шага ноги вместе (в и.п. ноги вместе);
- StepTouch– шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок;
- DoubleStepTouch – два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок);
- KneeUp –шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги(бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол);
- и.п. ноги вместе, прыжок ноги врозь с приземлением полуприсед;
- Lunge- из исходного положения ноги вместе выпад в сторону, назад, вперед и возврат в и.п.

Тема 2. Техническая подготовка

К задачам начальной технической подготовки относится обучение самому основному техническому приему - технике перемещения. При этом последовательно решаются следующие задачи:

- ознакомительная (методом рассказа, показа, опробования);
- изучения (методом рассказа, показа, расчленения, повторения);
- применения и совершенствования изученного (методом повторения указаний и команд, последовательного переключения внимания).

Создается точное представление об изучаемом движении. Происходит постепенное овладение правильными движениями без лишнего физического, психического и эмоционального напряжения. Оттачивается техника с использованием особенностей и способностей ребенка.

Тема 3. Организационно-воспитательные мероприятия

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, внутренних мероприятий (День именинника, поход, чаепитие и т.д.).

Тема 4. Участие в соревнованиях

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общей физической направленности: «Веселые старты», «Веселый дельфин», «Папа, мама, я – спортивная семья», туристические походы, легкоатлетический кросс, игровые проекты «Сильные и ловкие», Олимпиады выпускников, дни здоровья, спортивные эстафеты.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Сдача контрольных (текущих и итоговых) нормативов общей физической подготовленности детей:

- прыжки в длину с места, м;
- подъём туловища на пресс, 30 сек. – кол-во раз;
- вис на кистях (перекладина), сек;
- 6 минутный бег;
- отжимания;
- прыжки на скакалке за 1 минуту – кол-во раз;
- челночный бег, сек;
- «складка» 10 сек;
- «цапля» 10 сек.

Пропуски тренировок, причины пропусков, заболевания отмечаются постоянно. По результатам определяются направления работы всей группы (при необходимости вносятся корректировки в учебный план) и индивидуальные приемы для каждого ребенка на очередной период.

Тема 6. Лечебно-профилактическая работа. Закаливание. Оздоровление.

Работа направлена на:

- тренировку сердечно-сосудистой системы и терморегулирующего аппарата;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, предупреждение гиподинамии;
- предупреждения проявления отрицательных эмоций;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

План лечебно-профилактических процедур

Январь- отвары трав по 100 гр. в день (чебрец, зверобой, календула и т.п.)

Февраль - полоскание горла настоями трав (шалфей, ромашка), УФО общее №10, кислородные коктейли.

Март - поливитамины по 1-2 драже в день, глюканат кальция по 1 таблетке в течение 10 дней, экстракт элеутерококка по 1 капле на год жизни в 100 гр. витаминного отвара (травяного, фруктового, ягодного), кислородные коктейли.

Апрель- витаминный настой 100 гр. в день (шиповник, рябина), кислородные коктейли.

Май - полоскание горла (шалфей, эвкалипт, ромашка), кислородные коктейли.

Июнь } летние спортивно-оздоровительные лагеря,
Июль } общая витаминизация овощами, фруктами,
Август } парное молоко.

Сентябрь - экстракт элеутерококка по 1 капле на год жизни в витаминном отваре (травяного, фруктового, ягодного).

Октябрь - отвары трав по 100 гр. в день (чебрец, зверобой, календула и т.п.). УФО общее №10

Ноябрь - поливитамины по 1-2 драже в день, глюконат кальция по 1 таблетке в течение 10 дней.

Декабрь - витаминный настой 100 гр. в день (шиповник, рябина).

Витамин «С» - круглосуточно до 45 мг. в день

План закаливающих мероприятий на год

Основная закаливающая процедура – бег босиком по снегу, с нее начинается каждая тренировка. Что она дает?

1. В стопе собраны аккупунктурные точки, отвечающие за работу внутренних органов – сердца, печени и т.д. Даже просто ходьба босиком стимулирует жизнедеятельность организма, воздействие же на аккупунктурные точки снегом является хорошим массажем, улучшающим работу внутренних органов.

2. Закаливающий эффект наряду с обливанием холодной водой и растиранием снегом. Железы внутренней секреции поддерживают постоянную температуру тела, при охлаждении или перегреве нужно какое-то время для реакции на раздражение. При такой системе закаливания время реакции организма на переохлаждение или перегрев уменьшается, человек становится менее подверженным простудным заболеваниям.

3. Тренировка нервной системы на выносливость, терпимость. Происходит уменьшение порога чувствительности, легче переносятся болевые ощущения.

4. Тренировка кровеносной системы – сжимание- разжимание кровеносной системы, уменьшение риска гипертонии.

5. Получение заряда бодрости, положительных эмоций.

Сентябрь - тренировки частично босиком, обмывание после тренировки теплой водой, растирание полотенцем. Сауна, обливание водой комнатной температуры, легкий массаж. Бассейн. Диафрагмальное дыхание.

Октябрь - тренировка частично босиком, бег по снегу 30 секунд, обмывание после тренировки теплой водой, обмывание кистей рук и лица холодной водой, растирание полотенцем. Сауна, обливание водой ниже комнатной температуры, самомассаж. Бассейн. УФО. Точечный массаж. Диафрагмальное дыхание.

Ноябрь - тренировка босиком, бег по снегу 30 сек., обмывание теплой водой, обмывание холодной водой кистей, стоп, лица, растирание полотенцем. Сауна, обливание холодной водой, самомассаж. Бассейн. Диафрагмальное дыхание.

Декабрь - тренировка босиком, бег по снегу 30 сек., обмывание теплой и прохладной водой, растирание полотенцем. Сауна, растирание снегом рук, ног, лица, самомассаж. Бассейн. Диафрагмальное дыхание.

Январь - бег по снегу 30 секунд, тренировки босиком, обмывание теплой водой, контрастный душ, растирание полотенцем. Сауна, обливание холодной водой, самомассаж. Бассейн. Диафрагмальное дыхание.

Февраль - Бег по снегу 30 секунд. Тренировки босиком. Обмывание теплой водой, обмывание холодной водой кистей, ступней, лица, растирание полотенцем. Сауна, обливание холодной водой, самомассаж. Бассейн. Диафрагмальное дыхание.

Март- апрель - кроссы, походы. Тренировки босиком, бег по снегу 30 секунд, обмывание теплой и холодной водой, растирание полотенцем. Сауна, растирание снегом рук, ног, лица, самомассаж. Бассейн. УФО общее. Точечный массаж.

Май - кроссы, походы. Тренировки босиком, бег по снегу 1 минуту, обмывание теплой и холодной водой, растирание полотенцем. Сауна, растирание снегом, самомассаж. Бассейн.

Программа предусматривает обязательное посещение бассейна как основной лечебно-профилактической и закаливающей процедуры.

IV. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п.п.	Тема занятия
1-4	Ознакомительные занятия. Закаливание. Разучивание разминочных упражнений, спортивных терминов. Организационные мероприятия. Сдача контрольных нормативов . Спортивные и подвижные игры. Фитотерапия. Витаминизация.
5-8	Закаливание. Разминка. Упражнения на растяжку, укрепление осанки. Подвижные игры типа «Салочки», «Колдунчик», «Займи обруч». Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам. Разучивание спортивных упражнений на скорость (бег на различные дистанции с ускорением), на прыгучесть (прыжки в длину, высоту, с мягкой опоры, с приземлением на мягкую опору), силовые упражнения (отжимания в различных положениях, упражнения на укрепление пресса). Упражнения на расслабление, дыхание. Фитотерапия. Витаминизация.
9-12	Закаливание. Разминка. Подготовка к сдаче норм общей физической подготовки – челночный бег, прыжки в длину, отжимание, пресс (подъем корпуса от пола), вис на перекладине. Спортивные и подвижные игры. Упражнения на расслабление, дыхание. Фитотерапия. Витаминизация.
13-16	Закаливание. Разминка. Растяжка. Гимнастика – кувырки вперед и назад. Разучивание эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Подвижные игры. Сдача нормативов ОФП . Фитотерапия. Витаминизация.
17-20	Закаливание. Разминка. Растяжка. Гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Эстафеты с включением элементов гимнастики. Базовые шаги - March- марш на месте и с перемещением. -Marchfrontback –три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. Подвижные игры. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Расслабление. Дыхание. Фитотерапия. Витаминизация.
21-24	Закаливание. Разминка. Растяжка. Индивидуальные упражнения с набивным мячом. Базовые шаги - March- марш на месте и с перемещением. -Marchfrontback –три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. Подвижные игры «Охотник и утки», «Бери больше – кидай дальше», Эстафеты с мячом. Футбол. Упражнения на развитие координации, ловкости, вестибулярного аппарата. Подготовка и проведение «Веселых стартов» . Расслабление. Дыхание. Фитотерапия. Витаминизация.
25-28	Закаливание. Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения с теннисным мячом. С набивным мячом. Подвижные игры «Охотники и утки», «Бери больше - кидай дальше».

	Понятия о баскетболе. Ведение мяча об пол. Эстафеты с использованием изученного инвентаря. Упражнения на скорость, ловкость, координацию, расслабление. Дыхание. Фитотерапия. Витаминизация.
29-32	Теория: «Виды спорта – командные, индивидуальные, игровые». Игра «Кто покажет больше видов спорта». Закаливание. Разминка. Растяжка. Гимнастика. Силовые упражнения. Эстафеты с включением элементов различных видов спорта. Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость, ловкость, координацию. Спортивные и подвижные игры, эстафеты (по возможности на свежем воздухе). Лыжная прогулка - поход в лес. Сдача контрольных нормативов. Дыхание. Фитотерапия. Витаминизация.
33-38	Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость, ловкость, координацию. Спортивные и подвижные игры, эстафеты (по возможности на свежем воздухе). Сдача контрольных нормативов. Дыхание. Фитотерапия. Витаминизация.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АКВА-АЭРОБИКЕ

№ п.п.	Тема занятия
1-2	Ознакомительные, организационные занятия. Привыкание к воде. Игры: «Карусель», «Сердитая рыбка», с надувными игрушками.
3-4	Разучивание сухой разминки. Свободные игры в воде. Дыхание в воде. «Брызги над водой», «Кто больше выдует пузырей в воде», «Достань со дна игрушку».
5-8	Сухая разминка. Свободные игры в воде. Дыхание в воде. Бег и прыжки по дну бассейна. Игры: «Подуй на шарик (теннисный), «Достань со дна игрушку», «Салочки».
9-12	Сухая разминка. Свободные игры. Дыхание в воде. Разучивание упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на груди и спине. Бег и прыжки в воде. Разучивание работы ног при «кроле». Свободные игры.
13-17	Сухая разминка. Свободные игры в воде. Дыхание в воде. Упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на груди и на спине. Бег и прыжки в воде. Разучивание работы ног при «кроле» на груди. Свободные игры.
18-23	Сухая разминка. Свободные игры в воде. Работа ног при «кроле» на груди и спине. Ныряние. Игра: «Нырни сквозь обруч». Прыжки с бортика в воду в положении «Солдатик».
25-32	Сухая разминка. Свободные игры в воде. Работа ног при «кроле» на груди и спине. Соединение работы ног кролем на груди и дыхания. Соединение скольжения на груди с работой ногами и выдохом в воду. Ныряние. Прыжки в воду с бортиков в различных положениях. Личное первенство группы.

V. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

5.1. ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для общей физической подготовки и фитнес-аэробики, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем.

5.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

При приеме обучающихся на спортивно-оздоровительный этап следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида и состоянию различных систем детского организма.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 м: проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение

- Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 10 сек.

5.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики». К занятиям допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований.

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Перечень тем	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса	Техническое оснащение занятий	Дидактический и методический материал
1.	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс. Конференция.	Объяснительно-иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей игр и соревнований.	1. Скакалки – 30 шт. 2. Мячи набивные массой 10 кг – 4 шт. 3. Мячи набивные массой 1 кг – 10 шт.	-Эмоциональный настрой на уроке (Физ.культура в школе №3, (2007)-44); Для спортивного часа(Физ.культура в школе №1(2006)-40)
2.	Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	4. Мячи массажные – 25 шт. 5. Мячи с рожками – 3 шт. 6. Мячи резиновые для плавания – 8 шт. 7. Доски для плавания – 10 шт. 8. Коврики массажные – 3 шт. 9. Маты гимнастические – 2 шт.	-Совершенствование точности у младших школьников (Физ.культура в школе №1, (2008)-33); -Элементы традиционной культуры на уроках (боевые игры-забавы), (Физ.культура в школе №2,(2007)-44); -«Веселые старты» (Физ.культура в школе №6, (2008)-54); -Игры на воде (Дополнительное образование и воспитание №5 (2010) -37)
3.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения.	10. Обручи гимнастические – 5 шт. 11. Турник – 1 шт.	-Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома (Физ.культура в школе №4, (2001)-13); -Развитие координационных способностей (Физ.культура в школе №6, (2001)-46);
4.	Участие в соревнованиях	Институциональные и городские соревнования по ОФП. Конкурсы, викторины.	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод.	12. Эстафетные палочки – 4 шт. 13. Свисток – 1 шт. 14. Секундомер – 1 шт. 15. Заварочные чайники – 4 шт.	-Урок «Лидер» (Физ.культура. Все для учителя. №8, (2012).
5.	Текущая и итоговая аттестация	Зачет. Тестирование.	Инструктаж. Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.	16. Электрические чайники-термосы – 2 шт.	-протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов.
6.	Лечебно-профилактическая работа	Беседа. Лечебный массаж. Витаминация. Фитотерапия.	Витаминация. Фитотерапия.		-Мера должна быть во всем (Физ.культура в школе №9, (2001)-20); -Большая вода для малышей (Физ.культура в школе №1, (2006)-40);
7.	Организационно-воспитательные мероприятия	Собрание. Беседа.	Словесный метод обучения. Инструктаж.	DVD, телевизор, центр.	-

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, Изд-во Учитель, Волгоград, 2009.
2. Белая Н., Лечебная физкультура и массаж, М.: Советский спорт, 2004.
3. Булгакова Н., Познакомьтесь - плавание первые шаги в спорте, М.: Апрель, 2002.
4. Бутин И., Викулов А., Развитие физических способностей детей, М.: Владос пресс, 2003.
5. Видякин М.В., Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры, Изд-во Учитель, Волгоград, 2007.
6. Гик Е., Энциклопедия игры, М.: РОСМЕН, 2000.
7. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.
8. Громова О., Спортивные игры для детей, М.: Творческий центр, 2005.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
10. Исакова А.В., Васильева Н.В., 300 упражнений с мячом, Омск, БОУДПО ИРООО, 2009.
11. Кириллова Ю., Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, С.-Петербург.: Детство - пресс, 2005.
12. Кофман Л., Настольная книга учителя физической культуры, М.: Физическая культура и спорт, 1998.
13. Решетников Н., Кислицын Ю., Физическая культура, М.: Мастерство, 2003.
14. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И., Физическая культура 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.
15. Смирнова Л., Общеразвивающие упражнения для младших школьников, М.: Владос, 2002.
16. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.
17. Формирование здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы научно-практической межрегиональной конференции, Надым.: Вектор Бук, 2000.
18. Щербак А., Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	2
1.1.	Введение	-
1.2.	Задачи для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики	3
1.3.	Условия работы программы	-
1.4.	Формы организации занятий	-
1.5.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	4
1.6.	Наполняемость групп и режим тренировочной работы	-
1.7.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	-
	Нормативные требования для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики».....	6
II.	Учебно-тематический план	7
2.1.	Примерный годовой тематический план для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики»	-
2.2.	Примерный годовой тематический план (распределение учебных часов на теоретические занятия)	-
2.3.	Примерный годовой тематический план (распределение учебных часов на практические занятия)	8
2.4.	Примерный план-график распределения учебных часов для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики (1 год)	9
2.5.	Примерный план-график распределения учебных часов для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики (2 год)	10
2.6.	Организационно-воспитательные мероприятия.....	11
2.7.	Распределение учебных часов на год в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики».....	12
2.8.	Соотношение видов подготовки в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами фитнес-аэробики».....	13
III.	Содержание программы	15
3.1.	Учебный материал по теоретической подготовке	-
3.2.	Учебный материал по практической подготовке	-
IV.	Планирование тренировочных занятий.....	20
	Планирование занятий по аква-аэробике.....	21
V.	Педагогический и врачебный контроль	22
5.1.	Введение	-
5.2.	Педагогический контроль	-
5.3.	Врачебный контроль	-
VI.	Методическое обеспечение программы	23
VII.	Список литературы	25

