

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята
на тренерском совете
МБУ ДО «СШ «Олимп»

«31» 08 2023г.



А.П. Ширко
2023г.

ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения для абонементных групп
(с элементами вида спорта спортивная гимнастика)

Срок реализации программы: 1 год.

Разработчики программы:

Тренер - преподаватель по спортивной
гимнастике Погудин Е.С.

Инструктор-методист Переяслова В.Д.

г. Фрязино
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Цель программы	4
1.2 Задачи обучения	4
1.3 Формы и методы проведения занятий	4
1.4 Ожидаемые результаты	6
1.5 Формы подведения итогов реализации программы	6
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1 Теоретическая подготовка	8
3.2 Практическая подготовка	8
3.3 Техническая подготовка	8
3.4 Тактическая подготовка	8
3.5 Психологическая подготовка	9
3.6 Воспитательная подготовка	9
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9
4.1 Методы обучения	9
4.2 Условия реализации	9
4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	10
4.4 Работа с родителями	12
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	13
5.1 Виды и формы контроля	13
5.2 Критерии оценки контрольных нормативов	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для абонементных групп (с элементами вида спорта спортивная гимнастика) (далее – Программа) разработана для платных групп Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Фрязино Московской области» (далее – Учреждение) по виду спорта спортивная гимнастика. Особенностью данной программы является вариативное содержание учебно-тренировочного процесса, формирование и развитие личностного потенциала каждого занимающегося с учётом индивидуальных способностей ребенка.

Направленность программы спортивно-оздоровительная.

Программа составлена с учетом потребностей и возможностей детей младшего возраста. При составлении данной программы учитываются современные подходы к физическому, психологическому и социальному развитию детей.

Программа направлена на физическое воспитание детей, общее укрепление организма. В соответствии с представленной программой дети имеют возможность развивать свои физические качества через игру, демонстрировать те или иные способности, необходимые для последующей спортивной ориентации. В ходе занятий используются элементы игровых видов спорта, сложно-координационных, упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, координации. Во время исполнения движений под музыку, у ребенка формируется чувство ритма, эстетическое восприятие спортивных упражнений. Занятия по программе позволяют скорректировать осанку, повысить тонус мышц, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Актуальность и новизна программы

В настоящее время актуальность задачи оздоровления подрастающего поколения ни у кого не вызывает сомнений. Состояние здоровья наших детей вызывает серьёзную озабоченность у специалистов – врачей, физиологов, педагогов.

Занятия спортом у детей, в частности общая физическая подготовка, всегда были и остаются по сей день очень востребованными как в нашей стране, так и за рубежом. Ведь приобщение детей раннего возраста к регулярным занятиям спортом – это важный аспект воспитания.

Актуальность данной программы заключается в том, что интерес к занятиям по общей физической подготовке детей младшего возраста очень велик, в связи с пропагандой здорового образа жизни всё больше родителей стремятся приобщить своих детей к спорту с самого раннего возраста, не рассчитывая при этом на высокие спортивные результаты. Кроме того, занятия по общей физической подготовке детей позволяют выявить способности детей к различным видам спорта.

Новизна программы обусловлена использованием современных подходов к обучению детей, основанным на последовательном прохождении этапов физического воспитания детей.

1.1 Цель программы

Реализация данной программы является важным составляющим звеном в спортивной подготовке детей, поскольку позволяет выявить способности детей на раннем этапе их спортивной ориентации, подготовить ребенка к дальнейшим занятиям тем или иным видом спорта. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

Целесообразность программы заключается в воспитании морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Регулярные занятия спортом повышают внимательность, ответственности детей, являются стимулирующим

фактором к саморазвитию и позволяют привить любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Помимо развития физических и морально-волевых качеств, регулярные занятия спортом также оказывают благоприятное воздействие на здоровье ребёнка. В учебный процесс включаются упражнения, нацеленные на коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, свода стопы и др.), развитие мышечного тонуса, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и общую поддержку организма.

Использование элементов спортивной гимнастики приводит к гармоничному развитию всех мышечных групп организма, что обусловлено занятиями, ориентированными на координирование движений всего тела.

1.2 Задачи обучения:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, мотивация к выполнению физических упражнений;
- изучение основ техники безопасности на занятиях, теоретических основ физической культуры;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других), укрепление психического и физического здоровья;
- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и общественного поведения;

Данная программа разработана и составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и рассчитана на 78 часов (39 учебных недель по 2 часа в неделю).

Программа предусматривает теоретическую, физическую подготовку юных гимнастов, сдачу контрольных нормативов

1.3 Формы и методы проведения занятий

На занятиях с детьми преимущественно используется игровая форма обучения, которая помогает ребенку легко освоить предлагаемые физические упражнения, не испытывая при этом психологического давления. Кроме того, на занятиях проводятся всевозможные соревнования, эстафеты, которые способствуют развитию навыков социального общения, чувства коллективизма, ответственности, уважения.

Также проводятся открытые занятия, на которых присутствуют родители занимающихся. Это мотивирует детей, стимулирует их к совершенствованию своих спортивных навыков, качеств. Во время таких занятий родители могут увидеть способности своих детей к различным видам спорта, что в последующем повлияет на выбор определённого направления.

Используются разнообразные формы организации деятельности занимающихся:

- групповая форма;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

Методы проведения занятий и обучения:

- словесный;
- наглядный;
- исполнение движений тренером;
- исполнение движений другими занимающимися;

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на занятиях, являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Принцип сознательности и активности предусматривает определение путей сотрудничества тренера и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности. Его сущность заключается в формировании у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию. В связи с этим одним из важнейших требований данного принципа является определение адекватных целей и текущих задач, а также разъяснение их сущности занимающимися.

Из практики физического воспитания известно: если занимающиеся обладают высоким уровнем мотивации, то его эффективность будет высокой. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним.

Тренер-преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания и донести его до детей. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения.

Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. Поэтому на практике для реализации этого принципа используются разнообразные формы наглядности. Прежде всего это показ изучаемых упражнений самим тренером-преподавателем или другим спортсменом (занимающимся). Использование звуковых сигналов или музыки благодаря слуховому анализатору дает представление о длительности, частоте и ритме движений.

Принцип доступности зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, чрезмерной энергоемкости, опасности. Достижение в занятии полного соответствия между трудностями и возможностями занимающихся характеризует оптимальную меру доступности. Если уровень сложности задания будет значительно превышать возможности занимающихся, то его выполнение может привести к нарушениям техники движений, функциональным перенапряжениям. И наоборот, упрощенные задания снижают развивающее влияние учебно-тренировочного процесса на занимающихся. Поэтому правильное определение оптимальной меры доступности является одним из важных аспектов управленческой деятельности тренера в процессе занятий. В практике реализации принципа доступности необходимо соблюдать правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха на одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию.

Программное требование – регулярное посещение всех занятий, предусмотренных расписанием. Если же тренировочные занятия проходят эпизодически или с большими перерывами, то они становятся неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип динамичности определяет необходимость постоянного повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение тренировочных нагрузок проявляется в различных формах. Так, прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу; ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы; волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейные и ступенчатая динамика.

Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может быть вредна для здоровья.

1.4 Ожидаемые результаты и способы их определения.

Одним из наиболее существенных результатов занятий по общей физической подготовке является формирование основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса у детей должны улучшиться показатели физической подготовленности, такие как скорость, координация, гибкость, выносливость, сила. Кроме того, у детей должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям спортом.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, продемонстрировать владение навыками, которые предусмотрены в данной программе. Кроме того, занимающиеся должны знать основы техники безопасности при проведении занятий, правила поведения в спортивных залах, основы личной гигиены, иметь начальные представления о самообследовании и самоконтроле во время занятий.

При успешном освоении программы и наличии определённого набора качеств, необходимых для занятий спортивной гимнастикой, перспективные дети могут быть зачислены в группы, предусмотренные для дальнейшего совершенствования в данном виде спорта.

Для определения результатов освоения программы используются контрольные нормативы по общей физической подготовке, проводятся устные опросы занимающихся по вопросам гигиены, техники безопасности, правилах поведения во время занятий и т.д.

Для выявления эффективности занятий необходимо проводить приём контрольных нормативов дважды: в начале и в конце обучения. Для облегчения сдачи нормативов детьми, все они проводятся в игровой форме, в форме соревнований и эстафет по ОФП.

1.5 Формы подведения итогов реализации программы.

Формой подведения итогов освоения Программы является проведение открытых занятий, соревнований с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся. Спортсмены абонементных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
 Примерный план тренировочных занятий для абонементных групп

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	
		2 час/нед	3 час/нед
		8 зан/мес	12 зан/мес
1	Теоретическая подготовка.	2	
2	Общесфизическая подготовка	42	
3	Подвижные игры	20	
4	Элементы спортивной гимнастики	10	
5	Контрольные испытания	2	
6	Открытые уроки	2	
Общее количество часов в год		78	

Примерное годовое планирование программного материала

Таблица 2

№п/п	Раздел	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	Всего
1	Теоретическая подготовка	1					1					2
2	Общая физическая подготовка	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	42
	Техническая, тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
4	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Контрольные испытания			1						1		2
6	Психологическая подготовка				1				1			2
	Всего часов	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	78

№п/п	Раздел	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	Всего
1	Теоретическая подготовка	1					1					2
2	Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7	6	6	5	61
	Техническая, тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Контрольные испытания			1						1		2
6	Психологическая подготовка				1				1			2
	Всего часов	12	12	12	12	11	12	12	12	12	10	117

Комплектование групп

Таблица 3

Группа	Объем тренировочной работы (час/нед)	Объем тренировочной работы (зан/мес)	Мин. количество занимающихся (чел. в группе)	Мах. количество занимающихся (чел. в группе)
Абонементная группа	2	8	10	20

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития и состояния спортивной гимнастики.
3. Элементарные правила личной гигиены.
4. Техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах.
5. Общий обзор устройства гимнастических снарядов.
6. Простейшая гимнастическая терминология.
7. Меры предупреждения травм.
8. Основы самообследования и самоконтроля на занятиях.

3.2 Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Ходьба – разновидности.
2. Бег – разновидности.
3. Прыжки – разновидности.
4. Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.
5. Упражнения на растяжку – шпагат, наклон, складки и др.

3.3 Техническая подготовка

Батут

1. Прыжки на батуте (вариации).
2. Соскок с батута на ноги.

3.4 Тактическая подготовка

Координационные упражнения

1. Разминка под музыку.
2. Изучение простых танцевальных движений, связок.
3. Ходьба по балансирующей дорожке (гимнастическому бревну).
4. Статические упражнения – стойки на одной ноге, релеве и др.
5. Вращения – вертикальные, горизонтальные.

Подвижные игры

1. Игры с бегом на скорость.
2. Игры с прыжками и бегом.
3. Игры с предметом (мячи, обручи, скакалки).

3.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

3.6 Воспитательная подготовка

Воспитательная подготовка включает в себя воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1 Методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (упражнения).

4.2 Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 9 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Набор детей происходит без предварительных требований по их физической подготовленности, при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом (вид спорта спортивная гимнастика). Исходя из возраста и физиологических особенностей детей младшего дошкольного возраста обучающихся, в соответствии с занятиями проходят 2-3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах. Один академический час соответствует 45 минутам (согласно Сан Пин 2.4.4.3172-14).

Минимальная наполняемость абонементной группы -10 человек
Максимальный состав группы -20 человек.

4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с занимающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное физкультурное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по спортивной гимнастике допускаются лица с 3 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях спортом является одной из важнейших задач тренера.

Тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами без порывов.

Жерди должны быть без трещин и наслоения магнезии, бревно иметь ровную поверхность

- все занимающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающиеся ;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между занимающиеся;

- каждый занимающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и самостраховки; в местах соскоков и вероятных падений необходимо использовать поролоновые маты;

- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения;

- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове (мягкая резинка);

- выход занимающиеся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающиеся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- выключить свет.

4.4 Работа с родителями

Совместная деятельность детей, родителей и тренеров-преподавателей может быть успешной, если:

- дети, родители, тренеры-преподаватели положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща, осознают ее цели и находят в ней личностный смысл;

- осуществляется совместное планирование, организация и проведение итогов деятельности; с учетом желаний и возможностей участников работы распределены роли, функции, сферы деятельности;

- создаются ситуации свободного выбора участниками различных видов, способов, форм и своей позиции в совместной работе.

Формы работы с семьей

Формы сотрудничества:

- собрания, где обсуждаются проблемы, отражающие общие интересы родителей и детей.

Формы познавательной деятельности:

- дни открытых дверей.

Формы трудовой деятельности:

- материально-финансовая помощь спортивной школе (ремонт, техническое оснащение; благотворительность, спонсорство).

Формы досуга:

- совместные оздоровительная работа семьи и школы (Дни здоровья, спортивные мероприятия, праздники).

Ожидаемые результаты:

- укрепление взаимосвязей в семье;
- разработка модели успешного семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей;
- активное участие родителей в общешкольных мероприятиях;
- проведение родительских собраний при явке до 70 % родителей;
- соблюдение единства требований педагогов и родителей в воспитании подрастающего поколения;

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1 Виды и формы контроля

Педагогический контроль (контрольно-переводные испытания) и врачебный.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении. Для абонементных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер

Контрольные нормативы

Таблица 5

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места (см)	110	105
Запрыгивание на возвышенность (30 сек)	15 и выше	
Угол ноги вместе (30 сек)	30 и выше	
Отжимание	8	5
Мост(сек.)	5	5
«Складка»	+	+
Ласточка	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

5.2 Критерии оценки контрольных нормативов

Основными критериями оценки обучающихся в абонементных группах являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке считаются выполненными при успешной сдаче нормативов занимающимся.

При успешном освоении программного материала, а так же выступлении на внутренних соревнованиях по спортивной гимнастике, перспективные занимающиеся могут быть зачислены в бюджетные группы (при наличии свободных мест).

Материально-техническое условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимо наличие спортивного зала, имеющего следующее оборудование:

1. Помост;
2. Маты гимнастические;
3. Бревно гимнастическое напольное;
4. Багут;
5. Шведская стенка;
6. Мячи, скакалки, обручи;
7. Магнитофон.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2005. - 157с.
2. Сапин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студ. педагогических вузов. – М.: Академия, 2002. 528 с.
3. Зув. Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для вузов по направлению «Педагогика» - М.: Академия, 2006. 147 с.