

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №4

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МОУ ДО ДЮСШ №4
Протокол № 3 от 27.06.2024

Утверждаю:
Директор МОУ ДО ДЮСШ №4

Рязанцев В.Ф.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно- спортивной направленности
«Детская Зумба» (152 часа)
Спортивно – оздоровительный этап**

Срок реализации программы -1 год

Возраст обучающихся – 6-12 лет

Разработчик: инструктор-методист Никехина Е.И.

р.п. Семибратово
2024 г.

Содержание:

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. Нормативные правовые основы | 3 |
| 1.2. Актуальность и новизна..... | 4 |
| 1.3. Цели и задачи | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты | 6 |
| 2. Нормативная часть..... | 7 |
| 2.1. Учебно-тематический план..... | 7 |
| 3. Содержательный раздел..... | 8 |
| 3.1 Календарно-тематический план..... | 8 |
| 4. Методическая часть..... | 18 |
| 4.1. Воспитательная работа..... | 18 |
| 4.2. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 19 |
| 5. Список используемой литературы | 20 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детская Зумба» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 38 календарных недель (152 часа). Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, просмотра видеоматериала. Наполняемость группы 10-25 человек.

1.1 Нормативные правовые основы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детская Зумба» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 мая 2022 г. № 678р – методические рекомендации подготовлены на основе информации Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- Министерством просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПином 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573
- Уставом и локальными актами МОУ ДО ДЮСШ №4

1.2 Актуальность и новизна

Отличительная особенность:

Особенность программы в том, что она универсально подходит для работы с детьми, имеющими различный уровень физической подготовки.

Новизна:

Занятия Зумбой отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес - упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные ритмы.

Занятия Зумбой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Актуальность:

Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей, на обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к занятиям детской Зумбой.

1.3 Цели и задачи

Цель:

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Задачи:

Обучающие:

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр; совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в суставах, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности

Развивающие:

- развить психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развить и функционально усовершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- сформировать творческие качества личности.

Воспитательные:

- привить основы здорового образа жизни;
- создавать условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- создавать условия для благотворного влияния музыки на психическую сферу ребёнка;
- воспитать коммуникабельность, умение контролировать себя;

1.4 Планируемые результаты по освоению программы:

- ✓ сформировать стойкий интерес к занятиям;
- ✓ сформировать интерес к процессу движения под музыку;
- ✓ сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- ✓ развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку;
- ✓ развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- ✓ сформировать точность и правильность в выполнении упражнений;

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Учебно-тематический план

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----------|---|------------------|-----------|------------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Введение. Инструкция по ТБ. Знакомство | 2 | 2 | - | Первичная диагностика(мониторинг), анкетирование, беседа |
| 2 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | 23 | 2 | 21 | Выполнение упражнений |
| 3 | Зумба-фитнес (танцевальная аэробика) | 87 | 6 | 81 | Выполнение двигательных заданий |
| 4 | Релаксация. Игры -тренинги | 36 | 2 | 34 | Игровые занятия |
| 5 | Итоговая аттестация | 4 | - | 4 | Открытое занятие Отчетный концерт |
| | ВСЕГО: | 152 | 12 | 140 | |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Тема раздела | Краткое содержание темы раздела | Кол-во часов |
|---------------------------------|---|--|--------------|
| <i>Теоретическая подготовка</i> | | | 12 |
| 1 | Введение. Инструкция по технике безопасности. | Правила поведения на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Определение понятия «фитнес» | 2 |
| 2 | Дыхательная гимнастика | Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание во время фитнес занятия. Значение правильного дыхания для органов и систем организма. | 2 |
| 3 | Зумба-фитнес | Знакомство с понятием «Зумба». Её происхождение. Программа, состоящая из танцевальных движений под мотивы в стиле латино. Она включает в себя микс из элементов таких активных танцев, как самба, хип- хоп, сальса, меренге, бачата, кумбия, фламенко и некоторых других. Знакомство с каждым стилем танцев. Усвоение главного правила - танцую весело и непринуждённо. | 6 |
| 4 | Релаксация. Игры-тренинги. | Знакомство и выполнение упражнений на расслабление мышц. | 2 |
| <i>Практическая подготовка</i> | | | 140 |
| 5 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | «Большой - маленький», «Паровоз», «Летят гуси», «Аист», «Дровосек», «Мельница», «Конькобежец», «Сердитый ёжик» «Лягушонок», «В лесу», «Великан и карлик», «Трубач», «Петух» «Каша кипит», «Насос», «Регулировщик», «Куры», «Самолёт» «Дом маленький, дом большой», «Подуем на плечо», «Косарь», «Цветы», «Ёж», «Жук» | 21 |
| 6 | Релаксация. Игры и тренинги | Упражнения на развитие гибкости, расслабление, равновесие, выполняемые в положении сидя, лежа, стоя. <i>Релаксация:</i> «Ленивая кошечка», «Задуй свечу», «Злюка успокоилась», «Рот на замочке», «Любопытная Варвара», «Лимон», «Пара», «Вибрация», «Палуба», «Лошадки», «Слон», «Птички» «Бубенчик», «Замедленное движение», «Летний денёк», «Тишина» <i>Игры тренинги:</i> «То, что Вы не знаете обо мне», «Поводыри» «Гуляем по парку», «Рукавички», «Найдем волшебные слова», «Комплимент», «Паутина», «Самопрезентация» | 34 |
| 7 | Зумба- фитнес | <i>Меренге</i> – базовые шаги, Вариация рук; <i>Сальса</i> – базовые шаги, вариация рук; <i>Кумбия</i> – базовые шаги, вариация рук; <i>Реггетон</i> – базовые шаги, вариация рук; <i>Самба</i> – базовые шаги, вариация рук; <i>Бачата</i> - базовые шаги, вариация рук; <i>Хип-хоп</i> - базовые шаги, вариация рук; <i>Фламенко</i> - базовые шаги, вариация рук; | 81 |
| 8 | Итоговая аттестация | Подготовка к итоговому открытому занятию. | 4 |

3.1 Календарно-тематический план

| № | Тема занятия | Содержание | Репертуар |
|-----------------|---|---|---|
| СЕНТЯБРЬ | | | |
| 1 | «Будем знакомы, Зумба!» (Педагогическая диагностика) | 1. Приветствие 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Коммуникативные танцы игры: «Найди себе пару» 4. Педагогическая диагностика | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| 2 | «Меренге. Базовые шаги» | 1. <i>Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3. Музыкальный ритм меренге. 4. Изучение базовых шагов march и two step merenge. Изучение учебной комбинации. 5. Изучение базового движения рук меренге. 6. Дыхательная гимнастика 3. <i>Заключительная часть</i> Игра – тренинг, стрейчинг. | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| 3 | «Меренге. Вариация движений рук» | 1. <i>Разминка.</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3. Музыкальный ритм меренге. 4. Изучение вариаций движений рук: Beto shaffle. Beto seven. Изучение учебной комбинации. | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |

| | | | |
|----------------|--------------------------------|--|---|
| | | <p>5. Соединение в учебную комбинацию вариаций движений рук beto saffle, beto seven c marsh, two step.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. <i>Заключительная часть</i></p> <p>Релаксация, стрейчинг:</p> | |
| ОКТАБРЬ | | | |
| 4 | Сальса. Базовые шаги | <p><i>1. Разминка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p><i>2. Основная часть:</i></p> <p>жестовая навигация – изучение.</p> <p>3. Музыкальный ритм сальса.</p> <p>4 . Изучение базовых движений ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг сальса левая/правая - шаг сальса вперед/назад; - two step; - рок назад. <p>Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. <i>Заключительная часть</i></p> <p>Игра -тренинг, стрейчинг:</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| 5 | Сальса. Вариации движения рук. | <p><i>1. Разминка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p><i>3. Основная часть:</i></p> <p>жестовая навигация – изучение.</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |

| | | | |
|---------------|--------------------------------|--|---|
| | | <p>3.Музыкальный ритм сальса. 4 . Изучение вариаций движений рук: -расчетка; -кубинский; -толчок в сторону; -маракасы. Изучение учебной комбинации. 5. Соединение в учебную комбинацию вариаций движений рук beto saffle, beto seven с marsh, two step. 6. Дыхательная гимнастика упражнение 3.Заключительная часть Релаксация,стрейчинг:</p> | |
| НОЯБРЬ | | | |
| 6 | Кумбия. Базовые шаги. | <p>1.Разминка. - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. Основная часть: жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм кумбия. 4 . Изучение базовых шагов: two step, одна нога вперед и назад, sleepy leg, machete. Изучение учебной комбинации. 5. Дыхательная гимнастика 3.Заключительная часть. Игра- тренинг, стрейчинг:</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| 7 | Кумбия. Вариации движения рук. | <p>1.Разминка. - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт»</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |

| | | | |
|----------------|----------------------------------|--|---|
| | | <p>2. <i>Основная часть</i>: жестовая навигация – изучение.</p> <p>3. Музыкальный ритм кумбия.</p> <p>4. Изучение базовых движений рук кумбия: -поочередно руки вверх- верх, вниз-вниз; -верх и опускание; -руки подсвечник; -руки-юбка.</p> <p>Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. <i>Заключительная часть</i></p> <p>Релаксация, стрейчинг:</p> | |
| ДЕКАБРЬ | | | |
| 8 | Реггетон. Базовые шаги. | <p>1. <i>Разминка</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; - подскоки с продвижением вперед, руки на поясе - дыхательная гимнастика «Поехали» - стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p>2. <i>Основная часть</i>: жестовая навигация – изучение.</p> <p>3. Музыкальный ритм реггетон.</p> <p>4. Изучение базовых шагов: -стопп, -подъём колена, -дестроза, -two step bounce. Изучение учебной комбинации.</p> <p>5. Изучение базового движения реггетон.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. <i>Заключительная часть</i></p> <p>Игра – тренинг, стрейчинг:</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| 9 | Реггетон. Вариации движения рук. | <p>1. <i>Разминка</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |

| | | | |
|----------------|---------------------|---|--|
| | | <p>-подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. <i>Основная часть:</i> жестовая навигация – изучение. 3.Музыкальный ритм реггетон. 4 . Изучение базовых движений рук реггетон: -rows; -круг; -руки вниз; - стряхнуть с плеча; -толчки руками; -притягивание руками. Изучение учебной комбинации. 5.Дыхательная гимнастика 3. <i>Заключительная часть</i> Релаксация, стрейчинг:</p> | |
| ЯНВАРЬ | | | |
| 10 | Самба. Базовые шаги | <p><i>1.Разминка:</i> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» 2. <i>Основная часть:</i> 3 . Жестовая навигация – изучение 4. Изучение базовых движений Самбы. - самба-ход - самба-баунс 5.Дыхательная гимнастика 3. <i>Заключительная часть:</i> Игра-тренинг, стрейчинг:</p> | Музыкальное сопровождение по усмотрению педагога |
| ФЕВРАЛЬ | | | |

| | | | |
|--------------------|--|--|---|
| 11 | Бачата. Базовые шаги | <p><i>1.Разминка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p><i>2. Основная часть:</i></p> <p>3 . Жестовая навигация – изучение</p> <p>4. Изучение базовых движений Бачата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - basic step (вперед, назад) - tap touch - базовый шаг (basic) - квадрат <p>5.Дыхательная гимнастика</p> <p><i>3. Заключительная часть:</i></p> <p>Релаксация, стрейчинг:</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| 12 | Бачата. Вариация рук, вариация движений тела | <p><i>1.Разминка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p><i>2. Основная часть:</i></p> <p>3 . Жестовая навигация – изучение</p> <p>4. Изучение базовых движений Бачата.</p> <ul style="list-style-type: none"> - восьмерка бёдрами - V-posion - бабочка руками <p>5.Дыхательная гимнастика</p> <p><i>3. Заключительная часть:</i></p> <p>Игра- тренинг, стрейчинг:</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| <i>МАРТ</i> | | | |

| | | | |
|---------------|---------------------------------------|---|---|
| 13 | Хип-хоп. Базовые шаги | <p><i>1.Разминка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p><i>2. Основная часть:</i></p> <p>3 . Жестовая навигация – изучение</p> <p>4. Изучение базовых движений Хип-хопа.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Two step - March step - Kick and slide <p>5.Дыхательная гимнастика</p> <p><i>3. Заключительная часть:</i></p> <p>Релаксация, стрейчинг:</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| 14 | Хип-хоп. Вариация движения тела и рук | <p><i>1.Разминка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p><i>2. Основная часть:</i></p> <p>3 . Жестовая навигация – изучение</p> <p>4. Изучение вариаций движений рук и и тела в Хип-хоп</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Wu chung» - «Волна» руками <p>5.Дыхательная гимнастика</p> <p><i>3. Заключительная часть:</i></p> <p>Игра- тренинг, стрейчинг:</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |
| АПРЕЛЬ | | | |
| 15 | Фламенко. Базовые шаги | <p><i>1.Разминка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу | |

| | | | |
|------------|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p>2. <i>Основная часть:</i></p> <p>3 . Жестовая навигация – изучение</p> <p>4. Изучение базовых движений Фламенко.</p> <p>-Paseo (шаги, проходки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - дробные выстукивания, стопа-каблук <p>5. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. <i>Заключительная часть:</i></p> <p>Релаксация, стрейчинг:</p> | |
| 16 | Фламенко. Вариация рук, головы | <p>1. <i>Разминка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маршировка по кругу - ходьба спиной вперед, - бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; -подскоки с продвижением вперед, руки на поясе -дыхательная гимнастика «Поехали» -стрейчинг «Солнышко садится за горизонт» <p>2. <i>Основная часть:</i></p> <p>3 . Жестовая навигация – изучение</p> <p>4. Изучение вариаций движений рук и головы в Фламенко</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение кистей к себе и от себя - создание ритма с помощью хлопков - испанские прищелкивания <p>5. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. <i>Заключительная часть:</i></p> <p>Игра- тренинг, стрейчинг:</p> | |
| МАЙ | | | |
| | Итоговое открытое занятие. (Итоговый мониторинг) | <p>Выступление.</p> <p>Самостоятельное исполнение флешмоба с вариациями меренге, кумбии, сальсы и реггетон, хип-хопа, самба</p> <p>Педагогическая диагностика.</p> | Муз. сопровождение по усмотрению педагога |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | Награждение дипломами и грамотами за успехи в освоении программного материала Зумбы. | |
|--|--|--|--|

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1 Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

4.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1. 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому

обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

5. Список используемой литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
2. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «ГранДан» 2003г.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
4. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1998г.
5. Зарецка Н.В.Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- М.:Айрис-пресс,2007 г.

Список интернет-источников

1. <https://bachatamap.ru/>
2. <https://multiurok.ru/files/flamenko-dlia-detei-metodicheskie-rekomendatsii-iz.html>
3. https://studylib.ru/doc/4244416/igry-streching-dlya-doshkol_nikov
4. <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2015/11/15/konspekt-zanyatiya-po-napravleniyu-hip>

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--------------------------------|---|--|------------------|--|
| Спортивно-оздоровительный этап | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

