

**Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский лесопромышленный колледж»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор КОГПОБУ**

**«Кировский лесопромышленный**

**колледж»**

**А.Ю.Устюгов**

**2023г.**

**МП**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ШЕЙПИНГ»**

**Возраст обучающихся: 15-18 лет**

**Автор-составитель:**

**Кассина Е.В.,**

**преподаватель**

**Киров  
2023**

Рассмотрена на заседании ПЦК  
преподавателей физической культуры,  
ОБЖ и БЖ  
Протокол № 5  
от « 25 » 04 2023г.  
Председатель ПЦК

  
А.С. Лялин

ЗАВ.ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ

« 20 » 04 2023г.

  
И.Б.Лялина

Организация-разработчик: КОГПОБУ КЛПК

Составитель: Кассина Е.В.— преподаватель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

Рецензенты:

Лялин А.С. - руководитель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

## СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи программы.....	4
Планируемые результаты программы.....	5
Учебно-тематический план.....	5
Содержание программы.....	5
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	7
Календарный учебный график.....	7
Условия реализации программы.....	7
Формы и методы контроля.....	7
Список литературы.....	8

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Шейпинг» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** обучающиеся 15-18 лет (1-2 курс) и обучающиеся более старшего возраста (3-4 курс), проявляющие интерес к физической культуре и спорту.

**Объем программы:** 70 часов (1 час – 45 минут).

**Количество обучающихся в группе:** не более 10 человек.

**Срок освоения программы:** 10 месяцев (сентябрь - июнь).

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю продолжительностью 90 мин.

## Цели и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся.

### Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- приобретение новых знаний в области физической культуры и спорта, в
- воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, отдыха;

- повышение работоспособности обучающихся;
- подготовка к сдаче норм ГТО.

### Планируемые результаты программы

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать (понимать):

- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- физические качества организма и общие правила их тестирования;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- правила использования закаливающих процедур;
- принципы профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- принципы работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем.

В конце обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
<b>Теоретическая часть</b>		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся шейпингом.	
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
<b>Практическая часть</b>		
4.	Шейпинг-тренировки	21
5.	Силовая аэробика	18
6.	Степ- аэробика	15
7.	Стретчинг	8
8.	Контрольные тесты	8
	Всего	70

### Содержание программы

#### Теоретическая часть

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий (в т.ч. требования к спортивной одежде и обуви). Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

## Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (месяца)*	Раздел
1.	1 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 4. Шейпинг-тренировки.
2.	2 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 4. Шейпинг-тренировки.
3.	3 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 4. Шейпинг-тренировки.
4.	4 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 4. Шейпинг-тренировки.
5.	5 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 5. Силовая аэробика.
6.	6 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 5. Силовая аэробика.
7.	7 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 7. Степ-аэробика.
8.	8 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 7. Степ-аэробика.
9.	9 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 7. Стретчинг.
10.	10 месяц	Раздел 1. Раздел 2. Раздел 3. Раздел 8. Контрольные тесты.

\*Точный порядок реализации разделов определяется в расписании занятий.

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проходят в специально оборудованном зале.

Спортивный инвентарь:

- коврик гимнастический – 20 шт.;
- гантели весом 1 кг – 20 шт.;
- степ – 20 шт.;
- палка гимнастическая – 20 шт.;
- скакалка гимнастическая – 20 шт.;
- фитнес-резинки (амортизаторы) – 20 шт.;
- утяжелители – 20 шт.

### Кадровое обеспечение.

К реализации программы привлекается педагог среднего профессионального образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт педагогической деятельности.

### Требования к безопасности образовательной среды.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении под наблюдением педагога.

## Формы и методы контроля

Для наблюдения и контроля над динамикой и физической подготовленностью обучающихся рекомендуется проводить диагностику. Основными видами диагностики являются:

- врачебный контроль;
- педагогический контроль;
- самоконтроль.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование (в начале учебного года).

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность занимающихся (тестирование в начале и конце учебного года);
- выявить динамику развития спортивных результатов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль посещаемости занятий;
- контроль тренировочных нагрузок;
- контроль состояния занимающихся;
- контроль техники выполнения упражнений.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений.

Задачи самоконтроля:

- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

### Список литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев]. – 14-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2016. 176с.
2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.-М.: издательский центр «Академия», 2016.-304с.

Интернет-источники:

1. <http://spo.1september.ru/> Электронная версия журнала «Спорт в школе», сайт для учителей «Я иду на урок физической культуры».
2. <http://corfit.ru/>. Дистанционные образовательные технологии в Физической культуре.
3. <http://nashaucheba.ru/>. Ильинич В.Н. «Физическая культура студента».
4. <http://referat.ru/>. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.