

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

СОГЛАСОВАНО

Советом колледжа

Протокол № 9
от «16» июня 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «УКТП»

Н.А. Доронин Доронин Н.А.

«16» июня 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Шейпинг»**

Возраст обучающихся 16-23 лет

Срок реализации 1 год

Екатеринбург, 2021

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции шейпинг является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся. Данная рабочая программа разработана на основании Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 об утверждении «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

Зам.директора по СПР



Ахметова С.Н.

Разработчик: Швецова Е.А., педагог дополнительного образования.

Рассмотрено на заседании методической комиссии социализации и воспитания

Протокол № 9 от «16» июня 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Шейпинг»	4
1.2.	Цели и задачи. Нормативный срок освоения программы	4
2.	Характеристика тренировочных занятий и требования к результатам освоения образовательной программы дополнительного образования	6
2.1.	Область и объект деятельности обучающегося	6
2.2.	Особенности общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Шейпинг»	7
3.	Документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса	8
3.1.	Рабочий учебный план	8
3.2.	Месячный календарный учебный график	10
3.3.	Календарный учебный график	11
4.	Оценка результатов освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Шейпинг»	18
5.	Ресурсное обеспечение образовательной программы дополнительного образования секции «Шейпинг»	23
6.	Методические материалы	24

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативно-правовые основы разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Шейпинг»

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции шейпинг является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Общеобразовательная общеразвивающая программа регламентирует цели, ожидаемый результат, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие организацию общеобразовательной общеразвивающей программы, методические материалы, реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Нормативно-правовую основу разработки программы дополнительного образования (далее – программ) составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей>
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации 2015 год.
8. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014 г. №41
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 об утверждении «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Локальные акты ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

1.2. Актуальность, цели и задачи. Нормативный срок освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Шейпинг» имеет **дисциплинарно - оздоровительную направленность**. Образовательная программа имеет целью развитие у обучающихся личностных качеств, **позитивной социализации** и профессионального самоопределения, а также **удовлетворение индивидуальных потребностей** студентов в занятиях **физической культурой и спортом**.

Известно, что **снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий** приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека. В результате так часто возникают нарушения осанки и искривление позвоночника, ожирение. Занятия шейпингом стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Можно получить максимальную пользу за **минимум времени**.

Программа дополнительного образования секции «Шейпинг» направлена на **формирование общей культуры обучающихся**, на их **духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие**, развитие творческих способностей, формирование устойчивых мотивов и **потребностей бережного отношения к собственному здоровью**, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, **душевной и физической гармонии**.

Основными задачами программы являются:

Обучающая: 1. Сформировать понимание здоровья и здорового образа жизни. 2. Обучить технике выполнения упражнений шейпинга. 3. Дать **базовые знания** о технологии построения занятий шейпингом.

Развивающая: 1. Развить умение вести здоровый образ жизни, применяя **элементы** здоровье - сберегающей технологии. 2. Развить умение исполнять **сложившиеся** композиции. 3. Развить умение моделировать занятия шейпингом, исходя из личных потребностей обучающихся.

Воспитательная: 1. Воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. 2. Сформировать интерес к спорту в целом и к шейпингу в частности. 3. Способствовать развитию трудолюбия и упорства в **достижении результата**.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и **развития** спортивной одаренности обучающихся, за счет создания **творческой, дружелюбной атмосферы** в коллективе, а также благоприятных **условий** для развития спортивных способностей у подростков и профилактики асоциального поведения.

Нормативные сроки освоения образовательной программы **секции шейпинг** рассчитаны на один год в среднем с нагрузкой 21,6 часов в месяц.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени тренировочных занятий и затрату времени на физическую деятельность по шейпингу в колледже и вне его.

Трудоемкость образовательной программы дополнительного образования секции «Шейпинг».

Таблица 1

Наименование образовательной программы образования	образовательной программы дополнительного	Число месяцев	Количество часов
Секция «Шейпинг»		10	120
Общая нагрузка (всего)			
В том числе:			
Теоретическая подготовка			10
Формирование осанки и навыков движения			30
Укрепление и наращивание мышечной массы			30
Развитие гибкости и пластичности			30
Работа со спортивной композицией			18
Выполнение нормативов	контрольных		2

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООПО).

2.1. Область и объект деятельности обучающихся.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в колледже. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении техникой шейпинга. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида деятельности с расширенным применением упражнений на развитие мышечной силы, гибкости, пластичности движений, овладением техникой двигательных действий по данной специализации.

Основой данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

2.2. Особенности общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Шейпинг».

В образовательном процессе используются инновационные технологии, активные и интерактивные формы проведения занятий, в сочетании с аудиторной работой (просмотр соревнований по шейпингу различного уровня) для формирования и развития общих интересов и компетенций.

Основные пользователи дополнительной образовательной программы по шейпингу.

- Студенты колледжа и их родители;
- Преподаватели и сотрудники колледжа.

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

3.1. Рабочий учебный план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретические занятия.	10
Основы знаний. Влияние спортивных тренировок на организм человека, физиология.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях шейпинга. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Физиология, сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях шейпингом; Оборудование места занятий, инвентарь для шейпинга Понятие об обучении и тренировке по шейпингу; Квалификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по шейпингу; Важность соблюдение режима для достижения высоких результатов.	10
Раздел 2.	Практические занятия	110
Тема 2.1. Формирование осанки и навыков движения	Отработка базовых факторов развития; - формирование правильной осанки и образов правильных движений (оптимального двигательного стереотипа); - стимуляция деятельности органов и систем, улучшение физического развития; - улучшение координации движений; - улучшение и нормализация эмоционального состояния, воспитание социально-уверенного поведения ребенка;	30

	<ul style="list-style-type: none"> - повышение функциональной способности детского организма; - развитие и укрепление мышц передней и задней поверхности тела и укрепление мышц брюшного пресса, с одновременной коррекцией изгиба поясничного отдела позвоночника (ПОП); - укрепление мышц, отвечающих за постановку лопаток и направленное укрепление мышц-разгибателей спины с одновременной коррекцией грудного отдела позвоночника (ГОП); - укрепление мышц рук и ног с акцентом на развитие свода стопы. 	
Тема 2.2. Укрепление и наращивание мышечной массы	<p>Комплекс упражнений для укрепления мышц всего тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседы – задействуются все мышцы нижней части тела, пресс, разгибатели спины и другие более мелкие группы. Активнее всего работают бедра и ягодицы, дополнительно тренируется баланс. - планка - укрепляются все мышцы тела: пресс, спина, грудь, ягодицы, ноги, плечи и руки. - глубокий выпад - общеукрепляющее упражнение, задействует мышечные группы нижней части тела, пресс и спину. Параллельно развивается баланс и координация. - отжимания - проработка мышц груди, рук и спины. - укрепление мышц бедер и спины - укрепление внутренней и внешней поверхности бедра 	30
Тема 2.3. Развитие гибкости и пластичности	<p>Любым упражнениям для гибкости тела должна предшествовать 5-минутная аэробная разминка (бег на месте, махи ногами и руками, прыжки через скакалку или подъём по лестнице).</p> <p>Отработка всех видов гибкости комплексом упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - динамическая - гибкость в движении; - статическая - в неподвижности; 	30

	<p>гибкая - способность гнуться в разных суставах и амплитуда;</p> <p>специальная - необходимая гибкость определенных суставов и мышц.</p> <p>Упражнения на растяжку также разделяют на активные, пассивные и статические. Первые делаются с полной амплитудой. Без предметов - на начальной стадии, с предметами - на последующих. Пассивные упражнения выполняются при помощи партнера или отягощения (эспандера, амортизатора, на снарядах).</p> <p>Статические выполняются либо под действием тяжести собственного тела, либо при помощи партнера. Они заключаются в чередовании напряжения и расслабления и множества повторов. Комплекс упражнений нужно подбирать в соответствии с выбранным видом гибкости.</p>	
Тема 2.4. Работа со спортивной композицией	Выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).	18
	Выполнение контрольных нормативов	2
	Общее количество часов	120

3.2. Максимальный недельный учебный график

Содержание учебного материала	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теоретическая подготовка	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Формирование осанки и навыков движения	30	2.0	12.0	12.0	4.0	-	-	-	-	-	-
Укрепление и наращивание мышечной массы	30	-	-	-	8.0	12.0	10.0	-	-	-	-
Развитие гибкости и пластичности	30	-	-	-	-	-	2.0	12.0	12.0	4.0	-
Работа со спортивной композицией	18	-	-	-	-	-	-	-	-	8.0	10.0
Выполнение контрольных нормативов	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.0
Итого часов	120	12.0									

3.3. Календарный учебный график

№ п/п	Число месяц	Время прове- дения заняти я	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	17.00	групповое	2	Введение в образовательную программу. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях шейпинга.	Спортивный зал	Визуальный контроль
2	10.09	17.00	групповое	2-4	Техника безопасности на занятиях шейпингом.	Спортивный зал	Визуальный контроль
3	15.09	17.00	групповое	2-6	Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология.	Спортивный зал	Визуальный контроль
4	17.09	17.00	групповое	2-8	Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология.	Спортивный зал	Визуальный контроль
5	22.09	17.00	групповое	2-10	Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология.	Спортивный зал	Визуальный контроль
6	24.09	17.00	групповое	2-12	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
7	1.10	17.00	групповое	2-14	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
8	08.10	17.00	групповое	2-16	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
9	13.10	17.00	групповое	2-18	Формирование осанки и навыков	Спортивный	Визуальный

					движения	зал	контроль
10	13.10	17.00	групповое	2-20	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
11	22.10	17.00	групповое	2-22	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
12	29.10	17.00	групповое	2-24	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
13	10.11	17.00	групповое	2-26	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
14	12.11	17.00	групповое	2-28	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
15	17.11	17.00	групповое	2-30	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
16	19.11	17.00	групповое	2-32	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
17	24.11	17.00	групповое	2-34	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
18	26.11	17.00	групповое	2-36	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
19	03.12	17.00	групповое	2-38	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
20	10.12	17.00	групповое	2-40	Формирование осанки и навыков движения	Спортивный зал	Визуальный контроль
21	15.12	17.00	групповое	2-42	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
22	17.12	17.00	групповое	2-44	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
23	24.12	17.00	групповое	2-46	Укрепление и наращивание мышечной	Спортивный	Визуальный

					массы.	зал	контроль
24	29.12	17.00	групповое	2-48	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
25	19.01	17.00	групповое	2-50	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
26	21.01	17.00	групповое	2-52	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
27	24.01	17.00	групповое	2-54	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
28	26.01	17.00	групповое	2-56	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
29	28.01	17.00	групповое	2-58	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
30	31.01	17.00	групповое	2-60	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	04.02	17.00	групповое	2-62	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
32	09.02	17.00	групповое	2-64	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
33	11.02	17.00	групповое	2-66	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
34	16.02	17.00	групповое	2-68	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
35	18.02	17.00	групповое	2-70	Укрепление и наращивание мышечной массы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
36	25.02	17.00	групповое	2-72	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
37	04.03	17.00	Группово	2-74	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль

			е			зал	контроль
38	11.03	17.00	групповое	2-76	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
39	16.03	17.00	групповое	2-78	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
40	18.03	17.00	групповое	2-80	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
41	25.03	17.00	групповое	2-82	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
42	30.03	17.00	групповое	2-84	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
43	01.04	17.00	групповое	2-86	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
44	08.04	17.00	групповое	2-88	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
45	15.04	17.00	групповое	2-90	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
46	20.04	17.00	групповое	2-92	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
47	22.04	17.00	групповое	2-94	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
48	29.04	17.00	групповое	2-96	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
49	06.05	17.00	групповое	2-98	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
50	13.05	17.00	групповое	2-100	Развитие гибкости и пластичности	Спортивный зал	Визуальный контроль
51	18.05	17.00	групповое	2-102	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль

						зал	контроль
52	20.05	17.00	групповое	2-104	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
53	25.05	17.00	групповое	2-106	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
54	27.05	17.00	групповое	2-108	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
55	03.06	17.00	групповое	2-110	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
56	10.06	17.00	групповое	2-112	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
57	15.06	17.00	групповое	2-114	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
58	17.06	17.00	групповое	2-116	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
59	22.06	17.00	групповое	2-118	Работа со спортивной композицией	Спортивный зал	Визуальный контроль
60	24.06	17.00	групповое	2-120	Выполнение контрольных нормативов.	Спортивный зал	Визуальный контроль

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ШЕЙПИНГ.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- Входной контроль;
- Итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающихся и их готовность к занятиям шейпингом. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ШЕЙПИНГ

Реализация программы по шейпингу требует наличие спортивного зала с раздевалками и душевыми, тренажерный зал.

5.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастическая стенка – 3 шт.
2. Гимнастические маты – 5 шт.
3. Коврики гимнастические-15шт.
4. Скакалки - 15 шт.
5. Фитболы – 10 шт.
6. Гантели различной массы – 20 шт.
7. Бодибары – 15 шт.
8. Степ-платформа-15 шт.

5.2. Кадровое обеспечение:

Преподаватели физического воспитания, имеющие среднее профессиональное или высшее физкультурное образование. Преподаватели должны проходить курсы повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета РФ)

[URL:http://spo.lseptember.ru/](http://spo.lseptember.ru/). (Официальный сайт газеты «Спорт в школе»)

Список литературы

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации (ФГОС) / А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2014.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: проект / Сост. И.Н.Попова. – М.: ФИРО, 2015.

