

П РА В И Т Е Л Ъ С Т В О С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УРАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА, АРХИТЕКТУРЫ И  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА» (ГАПОУ СО «УКСАП»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по воспитательной работе

 /С.П. Боровик /  
«02» ноября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОРКАУТ»**

**Категория слушателей:** обучающиеся образовательной организации

**Объем:** 20 часов

**Срок:** 3 месяца

**Форма обучения:** очная

**Организация обучения:** непрерывно

Екатеринбург, 2022

Дополнительная общеразвивающая программа «ВОРКАУТ» предназначена для развития физических качеств и способностей обучающихся.

Программа разработана на основе Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Цель программы – развитие физических качеств и способностей обучающихся.

Программа имеет модульную структуру, включающую в себя практическую часть.

Итоговая аттестация обучающихся не предусмотрена.

Срок освоения общеразвивающей программы составляет 1 год.

Разработчики:

Станкевич В.А., руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»;

Кириллов В.А., преподаватель ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства»;

Кузнецова С.Н., преподаватель ГАПОУ СО «Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства».

Рассмотрено на заседании  
Методического объединения  
Протокол № 4 от «21» ноября 2022 г.

Руководитель МО  /Г.Р. Наумова/

## Оглавление

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы.....	4
1.2 Цели реализации программы.....	4
1.3 Требования к результатам освоения программы.....	4
2. Учебный план.....	5
3. Содержание.....	6
4. Требования к условиям реализации.....	7

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1 Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

### **1.2 Цели реализации программы**

Программа направлена на развитие основных физических качеств и способностей.

### **1.3 Требования к результатам освоения программы**

К освоению программы допускаются обучающиеся образовательной организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, не имеющие медицинских противопоказаний.

В результате освоения программы обучающийся должен:

*Знать:*

- значение занятий физической культурой, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;

*Уметь:*

- выполнять технические элементы с использованием специального оборудования;
- демонстрировать физические качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;

- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий;

*Иметь практический опыт:*

- использования различных приемов и техник для решения двигательной задачи.

## 2. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)				
	Всего	Занятия			
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные работы	Практика	Промежуточная аттестация, форма
Воркаут	20	2	18		
<b>Итого по программе:</b>	20	2	18		

### 3. Содержание

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема 1.1. Общетеоретический раздел	<p><b>Содержание:</b></p> <p><b>Практическое занятие</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы работы на площадке. Основы здорового образа жизни. Особенности построения упражнений и программы тренировок.</p>	2
Тема 1.2. Воркаут	<p>Базовые силовые и гимнастические упражнения. Подтягивания, отжимания, вис, перехваты и лазания.</p>	8
Тема 1.3. Вертикальный Воркаут	<p>Специальные тренажеры площадки, упражнения и использованием скалодрома и каната</p>	10
<b>Итого</b>		<b>20</b>

#### 4. Требования к условиям реализации

4.1. Материально-техническая база, обеспечивающая реализацию модуля, включает:

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Учебно-тренировочное сооружение открытого типа «Воркаут»	Специальные тренажеры, брусья и перекладины, наклонные скамьи. Скалодром.

#### 4.2. Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивают педагогические кадры (преподаватели), имеющие профильное образование по направлениям подготовки 05.00.00 Образование и педагогика и/или 49.00.00 Физическая культура и спорт, а также опыт профессиональной деятельности и/или повышение квалификации в соответствующей области.

#### 4.3. Организация образовательного процесса

Программой предусмотрены следующие виды учебных занятий:

- практические занятия – совершенствование двигательных навыков.

В процессе выполнения обучающимися практических заданий преподаватель программы при необходимости оказывает консультационную помощь обучающимся.

#### 4.4. Информационное обеспечение обучения

*Основные источники:*

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с

*Дополнительные источники:*

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2018. - 444 с. (электронный учебник: <http://znanium.com>)

#### 4.5. Контроль и оценка результатов освоения программы

Текущий контроль результатов по программе осуществляется преподавателем в

процессе прохождения слушателями программы всех этапов обучения

Промежуточная аттестация и итоговая аттестация не предусмотрены.

Результатом освоения программы является участие в спортивных соревнованиях по ГТО и эстафетам.