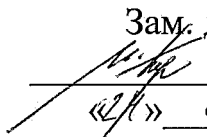


П РА В И Т Е Л Ъ С Т В О С В Е Р Д Л О В С К О Й О Б Л А С Т И  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

 М.С. Березин

«21» 09 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОРКАУТ»**

**Категория слушателей:** обучающиеся образовательной организации

**Объем:** 20 часов

**Срок:** 4 месяца

**Форма обучения:** очная

**Организация обучения:** непрерывно

Екатеринбург, 2024

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.

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 № 02 от « 2.5 » 09 20 г. 24

## 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. Программы учебных модулей.....	6
4. Контроль и оценка результатов освоения программы.....	9

## **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>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		

### **3. Программы учебных модулей**

#### **3.1 Воркаут**

Программа модуля направлена на развитие физических качеств и способностей.

В программе модуля предусмотрены теоретические и практические занятия.

Форма обучения - очная, трудоемкость модуля составляет 20 академических часов.

##### **3.1.1 Цель реализации модуля**

- обучение и совершенствование общефизической и специальной физической подготовки.

##### **3.1.2 Требования к результатам освоения модуля**

В результате освоения программы слушатель 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.

### 3.1.3 Программа модуля «Воркаут»

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>Содержание:</p> <p>Практическое занятие Инструктаж по технике безопасности. Основы мини-футбола.</p>	2
Тема 1.2. Воркаут	<p>Базовые силовые и гимнастические упражнения. Подтягивания, отжимания, вис, перехваты и лазания.</p>	22
Тема 1.3. Вертикальный Воркаут	<p>Специальные тренажеры площадки, упражнения и использованием скалодрома и каната</p>	10
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### Зо1,,4 Материально-техническое обеспечение

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. Скал одром.

### Зо1о5 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.

#### 3.1.6 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.

### Зо1о7 Информационное обеспечение обучения

*Основные источники:*

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с
2. Андреев, С. Ы. Мини-футбол (футзал) : упражнения по физической и технико-тактической подготовке : пособие. Москва : Спорт, 2020. - 472 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>)

#### 3.1.8 Контроль и оценка результатов освоения модуля

Форма и вид аттестации по модулю:



Текущий контроль результатов по программе осуществляется преподавателем в процессе прохождения слушателями программы всех этапов обучения

Промежуточная аттестация по модулю не предусмотрена.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения программы**

Итоговая аттестация по программе не предусмотрена.