

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»
Доронин Н.А.
«16» июня 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся 16-23 лет
Срок реализации 1 год

Екатеринбург, 2021

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции степ-аэробика 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» ноября 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Степ-аэробика»	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 «Степ-аэробика»	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 «Степ-аэробика»	18
5.	Ресурсное обеспечение образовательной программы дополнительного образования секции «Степ-аэробика»	23
6.	Методические материалы	24

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции степ-аэробика 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 «Степ-аэробика» имеет физкультурно - 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 аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Можно получить максимальную пользу за минимум времени.

Программа дополнительного образования секции «Степ-аэробика» 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 здоровьесберегающей технологии. 2. Развить умение исполнять спортивные 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 Степ-аэробики** 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 «Степ-аэробика».

Таблица 1

Наименование образовательной программы дополнительного образования	Число месяцев	Количество часов
Секция «Степ-аэробика»	10	120
Общая нагрузка (всего)		
В том числе:		
Введение в культуру степ - аэробики.		10
Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.		14
Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.		12
Физическая нагрузка и индивидуальные особенности		12
Травмы и их профилактика		12
Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.		12
Средства восстановления в оздоровительной тренировке.		14
Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.		14
Классическая аэробика.		12
Нормативы ОФП, психологические тесты.		2
Закрепление пройденного комплекса.		6

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

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 массы, гибкости, пластичности движений, овладением техникой двигательных действий по данной специализации, сбалансировано питание.

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 «Степ-аэробика».

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

Основные пользователи дополнительной образовательной программы по степ - аэробике.

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

3.1. Рабочий учебный план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1.	Теоретические занятия.	34
Тема 1.1. Введение в культуру степ - аэробики.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях степ - аэробики. Правила разминки; Степ аэробика --- это разновидность кардио тренировки на основе выполнения танцевальных элементов с применением специальной степ - платформы. Ее можно считать одним из наиболее эффективных способов добиться снижения веса и формирования красивой фигуры, не превышая при этом своих физических возможностей. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Оборудование места занятий, инвентарь для степ – аэробики; Понятие об обучении и тренировке по степ – аэробике; Важность соблюдение режима для достижения высоких результатов.	10
Тема 1.2. Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Физиология, сведения о строении и функциях организма человека; - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы; - снижение заболеваемости студентов; - повышение умственной деятельности; - снижение психической нагрузки; - усиление нервно-эндокринной регуляции, окислительно-восстановительных и пластических процессов, стимуляция обмена веществ и ферментативной активности, активизация окислительных ферментов, увеличение доставки кислорода к органам и его использования, более полная утилизация жиров со снижением содержания атерогенных липидов, холестерина и триглицеридов в крови и увеличением концентрации липидов высокой плотности, снижение содержания сахара.	12

<p>Раздел 2. Тема 2.1. Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>В зависимости от интенсивности и сложности выделяют 4 вида тренировки:</p> <p>Step-basics. Подходит для начинающих, поскольку в ней используются простейшие шаги и связки, а само занятие длится недолго. Предназначена для адаптации к нагрузкам мышц, сердца, сосудов и органов дыхания, а также для запоминания основных упражнений, формированию чувства ритма.</p> <p>Step 1. Это классическое занятие среднего уровня сложности. На этом уровне происходит увеличение длительности тренировки, ее интенсивности, повышается нагрузка.</p> <p>Step-comb. Предназначен для тех, кто регулярно занимается не первый год. Упражнения включают сложные комбинации.</p> <p>Step-interval. Тренировка с чередованием силовых и аэробных упражнений с добавлением плиометрических и статических элементов.</p>	<p>86</p> <p>14</p>
<p>Тема 2.2. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.</p>	<p>Степ-аэробика – разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет варьировать нагрузку для занимающихся с различным уровнем подготовленности.</p> <p>В начале тренировки проводится разминка, основанная на базовых шагах. Далее ходьба усложняется, подключаются связки из шагов. Используются простые комбинации, по 2-3 шага, не больше. Сначала повторять движения одновременно с инструктором будет непросто, но через пару тренировок организм привыкнет к нагрузкам, а шаги и комбинации зафиксированы в памяти.</p> <p>Участники шагают без перерывов, интенсивность и сложность упражнений постепенно увеличивается, а для отдыха используется ходьба на месте. Иногда на заключительном этапе занятий выполняются упражнения для мускулатуры рук и брюшного пресса. Это делается для проработки большего числа мышц, ведь степ аэробика главным образом воздействует на ноги и ягодицы. С этой же целью выполняются махи руками,</p>	<p>12</p>

<p>Тема 2.3. Тренировки на степ-платформе</p>	<p>Расстояние до степ-платформы при восхождении или спуске равно расстоянию при спуске или восхождении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъем на степ-платформу выполняется только лицом или боком к ней, но не спиной вперед. - Стопа на степ-платформу ставится полностью, пятка не должна свисать над краем платформы. - При восхождении на степ-платформу и спуске с нее колено остается в комфортном, чуть согнутом положении, без переразгибания коленей. Проекция колена опорной ноги не должна выходить за линию носка. - Подъем выполняется за счет движения ног, а не спины, таз и туловище – в стабильном положении, без отклонения туловища назад. Возможен небольшой естественный наклон вперед. После окончания подъема все тело выстраивается в вертикальное положение. - Спуск выполняется перекатом с носка на всю стопу: пятка должна касаться пола для дополнительной амортизации во избежание перенапряжения мышц голени (за исключением нескольких элементов). Не допускается спрыгивание с платформы. - Работу рук рекомендуется включать после освоения техники работы ногами. - Оптимальный темп восхождения на степ-платформу – 118-130 шагов в минуту. Более быстрый темп выполнения ведет к искажению техники. 	13
<p>Тема 2.4. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.</p>	<p>С целью достижения тренировочного эффекта оздоровительные программы планируются на достаточно высоком уровне интенсивности нагрузки. Поэтому важное значение в оздоровительном фитнесе придается средствам восстановления. Это относится к рекомендациям по кардиотренингу, силовой подготовке, тренировке, направленной на коррекцию фигуры и снижение веса. Средства восстановления могут быть условно разделены на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.</p>	14
<p>Тема 2.5. Степ-аэробика в домашних условиях.</p>	<p>Оптимальные размеры <u>степ-платформы</u>: длина 0,8-1,2 метра, ширина 35-40 см. Высота степа обычно составляет 10-15 см с возможностью увеличения высоты до 30-35 см. Первые 2-3 недели занятий в домашних условиях лучше установить степ на минимальную высоту, чтобы освоить базовые упражнения и приспособить правильное</p>	14

Комплекс упражнений.	подготовке этап. Постепенно увеличивать высоту стены и увеличивать уровень тренировок. Разрабатывается комплекс упражнений для минимизации и ликвидации условий.	
Тема 2.6. Классическая аэробика.	Это совокупность простых гимнастических упражнений, развивающих выносливость, гибкость, равновесие, мышечный корсет, улучшающих осанку и повышающих возможности кардио системы. Эти упражнения — шаги — выполняются на месте, а также вперед, назад и в стороны. <i>Базовая аэробика подразделяется по уровням нагрузки:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Программы с низким уровнем (для новичков). • Со средним. • С высоким (для подготовленных). 	12
Нормативы ОФП, психологические тесты.		2
Закрепление пройденного комплекса.		6
Общее количество часов		120

Содержание учебного материала	Кол-во часов	сентябрь	окт
Введение в культуру степ - аэробики.	10	10.0	
Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	14	2.0	1
Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	12	-	
Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	12	-	
Травмы и их профилактика	12	-	
Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.	12	-	

сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	12.0	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	12.0	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	12.0	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	12.0	-	-	-	-	-

Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	14	-	-	-	-	-	-	12.0	2.0	-	-
Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	14	-	-	-	-	-	-	-	10.0	4.0	-
Классическая аэробика.	12	-	-	-	-	-	-	-	-	8.0	4.0
Закрепление пройденного комплекса.	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.0
Нормативы ОФП, психологические тесты.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.0
Итого часов	120	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0

3.3. Календарный учебный график

№ п/п	Число месяц	Время прове- дения	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
----------	----------------	--------------------------	------------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------

		я					
1	03.09.	19.00	групповое	2	Введение в культуру степ - аэробики.	Спортивный зал	Визуальный контроль
2	08.09.	19.00	групповое	2-4	Введение в культуру степ - аэробики.	Спортивный зал	Визуальный контроль
3	13.09.	19.00	групповое	2-6	Введение в культуру степ - аэробики.	Спортивный зал	Визуальный контроль
4	15.09.	19.00	групповое	2-8	Введение в культуру степ - аэробики.	Спортивный зал	Визуальный контроль
5	20.09.	19.00	групповое	2-10	Введение в культуру степ - аэробики.	Спортивный зал	Визуальный контроль
6	27.09.	19.00	групповое	2-12	Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
7	04.10	19.00	групповое	2-14	Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
8	06.10	19.00	групповое	2-16	Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
9	11.10	19.00	групповое	2-18	Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
10	13.10	19.00	групповое	2-20	Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
11	18.10	19.00	групповое	2-22	Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
12	27.10	19.00	групповое	2-24	Виды аэробики. Комплексные упражнения по степ - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
13	03.11	19.00	групповое	2-26	Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	Спортивный зал	Визуальный контроль

14	19.11	19.00	групповое	2-28	Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	Спортивный зал	Визуальный контроль
15	15.11	19.00	групповое	2-30	Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	Спортивный зал	Визуальный контроль
16	22.11	19.00	групповое	2-32	Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	Спортивный зал	Визуальный контроль
17	24.11	19.00	групповое	2-34	Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	Спортивный зал	Визуальный контроль
18	29.11	19.00	групповое	2-36	Влияние занятий по степ - аэробике на работу систем и функций организма.	Спортивный зал	Визуальный контроль
19	01.12	19.00	групповое	2-38	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	Спортивный зал	Визуальный контроль
20	06.12	19.00	групповое	2-40	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	Спортивный зал	Визуальный контроль
21	08.12	19.00	групповое	2-42	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	Спортивный зал	Визуальный контроль
22	15.12	19.00	групповое	2-44	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	Спортивный зал	Визуальный контроль
23	20.12	19.00	групповое	2-46	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	Спортивный зал	Визуальный контроль
24	27.12	19.00	групповое	2-48	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	Спортивный зал	Визуальный контроль
25	17.01	19.00	групповое	2-50	Травмы и их профилактика	Спортивный зал	Визуальный контроль
26	19.01	19.00	групповое	2-52	Травмы и их профилактика	Спортивный зал	Визуальный контроль
27	21.01	19.00	групповое	2-54	Травмы и их профилактика	Спортивный зал	Визуальный контроль
28	24.01	19.00	групповое	2-56	Травмы и их профилактика	Спортивный зал	Визуальный контроль
29	26.01	19.00	групповое	2-58	Травмы и их профилактика	Спортивный зал	Визуальный контроль

30	31.01	19.00	групповое	2-60	Травмы и их профилактика	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	02.02	19.00	групповое	2-62	Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
32	07.02	19.00	групповое	2-64	Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
33	09.02	19.00	групповое	2-66	Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
34	16.02	19.00	групповое	2-68	Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
35	21.02	19.00	групповое	2-70	Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
36	28.02	19.00	групповое	2-72	Особенности питания при занятиях степ - аэробикой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
37	02.03	19.00	Групповое	2-74	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Спортивный зал	Визуальный контроль
38	09.03	19.00	групповое	2-76	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Спортивный зал	Визуальный контроль
39	14.03	19.00	групповое	2-78	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Спортивный зал	Визуальный контроль
40	16.03	19.00	групповое	2-80	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Спортивный зал	Визуальный контроль
41	23.03	19.00	групповое	2-82	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Спортивный зал	Визуальный контроль
42	30.03	19.00	групповое	2-84	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Спортивный зал	Визуальный контроль
43	04.04	19.00	групповое	2-86	Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	Спортивный зал	Визуальный контроль
44	06.04	19.00	групповое	2-88	Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	Спортивный зал	Визуальный контроль
45	13.04	19.00	групповое	2-90	Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	Спортивный зал	Визуальный контроль

46	20.04	19.00	групповое	2-92	Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	Спортивный зал	Визуальный контроль
47	25.04	19.00	групповое	2-94	Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	Спортивный зал	Визуальный контроль
48	27.04	19.00	групповое	2-96	Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	Спортивный зал	Визуальный контроль
49	04.05	19.00	групповое	2-98	Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	Спортивный зал	Визуальный контроль
50	11.05	19.00	групповое	2-100	Степ-аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений.	Спортивный зал	Визуальный контроль
51	16.05	19.00	групповое	2-102	Классическая аэробика.	Спортивный зал	Визуальный контроль
52	18.05	19.00	групповое	2-104	Классическая аэробика.	Спортивный зал	Визуальный контроль
53	23.05	19.00	групповое	2-106	Классическая аэробика.	Спортивный зал	Визуальный контроль
54	25.05	19.00	групповое	2-108	Классическая аэробика.	Спортивный зал	Визуальный контроль
55	01.06	19.00	групповое	2-110	Классическая аэробика.	Спортивный зал	Визуальный контроль
56	06.06	19.00	групповое	2-112	Классическая аэробика.	Спортивный зал	Визуальный контроль
57	08.06	19.00	групповое	2-114	Закрепление пройденного комплекса.	Спортивный зал	Визуальный контроль
58	15.06	19.00	групповое	2-116	Закрепление пройденного комплекса.	Спортивный зал	Визуальный контроль
59	20.06	19.00	групповое	2-118	Закрепление пройденного комплекса.	Спортивный зал	Визуальный контроль
60	22.06	19.00	групповое	2-120	Нормативы ОФП, психологические тесты.	Спортивный зал	Визуальный контроль

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ СТЕП - АЭРОБИКА.

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 степ-аэробикой. 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)

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.

«Верно, всего пронумеровано,
прошнуровано, скреплено
печатью 19

(И.А. Доронин)

листов».

Директор ГАПОУ СО «УКТП»

И.А. Доронин

Дата «16» сентября 2021

