


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
– «КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА «СТИЛЬ»
(ГАПОУ СО КУиС «СТИЛЬ»)
Белинского ул., 91, Екатеринбург, 620026
телефон: 251-38-70, 256-48-45, факс: 251-38-67. E-mail: lic_style@mail.ru
ИНН 6662021300

Согласовано:
Зам. директора по СПР
Кондратьева С. А.


« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «КУиС
«СТИЛЬ»

Е.В. Эльснер



« 31 » 08 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
ГАРМОНИЯ (студия пластики и пилатеса)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГАРМОНИЯ (студия пластики и пилатеса)»	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4-6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	6
5. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	7

**Нормативно-правовую основу разработки рабочей программы
составляют:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утв. приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 №464 ред. от 15.12.2014);
- Письма министерства образования и науки Российской Федерации и ФГАУ ФИРО №12-696 «О разъяснении по формированию учебного плана ОПОП НПО и СПО» от 20.10.2012.

**1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ
«ГАРМОНИЯ (студия пластики и пилатеса)»**

Программа «**ГАРМОНИЯ (студия пластики и пилатеса)**» разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по организации кружковой работы студентов ГАПОУ СО «Колледж управления и сервиса «Стиль» в целях эффективной организации работы кружков и создания условий для самореализации и социализации обучающихся в пространстве научного, технического и художественного творчества, физического, эстетического и интеллектуального развития.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Колледж управления и сервиса «Стиль».

1.1. Область применения программы

Программа является частью дополнительного образования к профессиональным образовательным программам СПО и предназначена для студентов колледжа с 1 по 4й курс.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: Программа дополнительного образования

ГАРМОНИЯ (студия пластики и пилатеса)

2.1. Область применения программы

Программа является частью дополнительного образования к профессиональной образовательным программам СПО и НПО и предназначена для студентов колледжа с 1 по 3й курс.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: Программа дополнительного образования

3. Цель и задачи программы

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортом.

Задачи:

1. Воспитательные:

- сформировать активную позицию по ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- приобщить подростков к занятиям спортом;
- создать благоприятные условия для полезного досуга;
- удовлетворение потребностей в свободном, позитивном общении;
- организация реальных занятий, доступных для подростков и дающих конкретный результат.

2. Развивающие:

- развитие умения думать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца и т.д.;
- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- развитие и укрепление вестибулярного аппарата.

3. Обучающие:

- способствовать овладению воспитанниками физическими упражнениями для последующих самостоятельных занятий;
- научить правильному дыханию, приемам релаксации и концентрации.

Отличительные особенности

Отличительными особенностями программы является то, что она даёт возможность каждому подростку попробовать свои силы в улучшении физических возможностей собственного тела, выбрать приоритетное направление в процессе физического самосовершенствования и реализовать себя в нём.

Возраст участников данной дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на подростков женского пола в возрасте от 15 лет, не требует предварительной подготовки.

Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области определяется в процессе первых занятий.

Наличие способностей - выдающихся талантов и способностей для участия в программе не требуется.

Требования к физическому здоровью детей не предполагают особенной физической подготовки, т. к. программа не включает чрезмерных физических нагрузок.

Сроки реализации

Срок реализации программы – 1 год. Форма обучения: групповая. Режим занятий: 2, 3 занятия в неделю, общее количество в год – 120 часов. Продолжительность занятия - учебное время 45 минут, 15 минут – короткий перерыв, проветривание. Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН:

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы курса:

Программа рассчитана на один учебный год, (2-3 раза в неделю по 2 часа) максимальной учебной нагрузки обучающегося – 120 часов,

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ.. Беседа на тему «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека».	2
2	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Программа-минимум (для начинающих) для всех групп мышц. Основные упражнения. Измерение пульса до и после занятий.	2
3	Йога: история возникновения и распространения. Комплексы упражнений на укрепление различных групп мышц.	2
4	Пилатес: история возникновения и распространения. Комплексы упражнений на укрепление различных групп мышц.	2
5	Упражнения на релаксацию и концентрацию.	2
6	Укрепление вестибулярного аппарата	2
7	Гимнастика для улучшения гибкости суставов.	2
8	Комплекс упражнений для умственной стимуляции.	2
9	Зарядка для быстрого восстановления формы после перерыва в занятиях.	2
10	Комплекс упражнений для самостоятельных тренировок.	2
11	Координация движений. Усложнение обычных упражнений.	2
12	Калланетика: история возникновения и распространения. Комплексы упражнений на укрепление различных групп мышц.	2
13	Комплекс дыхательных упражнений	2
14	Освоение комплекса №1: Поза угла и поза зародыша.	2
15	Освоение комплекса №1: Поза мостика и поза ребенка	2
16	Освоение комплекса №1: Поза кошки и поза бриллианта	2
17	Освоение комплекса №1: Поза горы	2
18	Освоение комплекса №2: Поза дерева и поза бриллианта	2
19	Освоение комплекса №2: Поза льва	2
20	Освоение комплекса №2: Поза змеи, головоколенная поза	2
21	Закрепление комплекса №2: Поза прямого угла	2

22	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза бриллианта	2
23	Освоение комплекса №3: Поза льва	2
24	Освоение комплекса №3: Поза змеи и головоколенная поза	2
25	Закрепление комплекса №3: Поза прямого угла	2
26	Освоение комплекса №4: Поза полулотоса и удобная поза	2
27	Освоение комплекса №4: Поза лотоса	2
28	Закрепление комплекса №4	2
29	Освоение комплекса №5: Поза дерева	2
30	Освоение комплекса №5: Поза бегуна и поза аиста	2
31	Освоение комплекса №5: Поза бриллианта и поза ребенка	2
32	Освоение комплекса №5: Поза верблюда, совершенная поза, головоколенная поза	2
33	Освоение комплекса №6: Поза дерева и поза скручивания	2
34	Освоение комплекса №6: Поза березки и поза мостика	2
35	Освоение комплекса №6: Поза бумеранга и головоколенная поза	2
36	Закрепление комплекса №6: Поза лотос	2
37	Освоение комплекса №7: Поза кривого дерева и солнечная поза	2
38	Освоение комплекса №7: Поза аиста и поза орла	2
39	Освоение комплекса №7: Поза лука и поза полулотоса	2
40	Закрепление комплекса №7: Поза березки и поза плуга	2
41	Освоение комплекса №8: Поза дерева, поза аиста, солнечная поза	2
42	Освоение комплекса №8: Поза цапли и поза кобры	2
43	Освоение комплекса №8: Поза лебедя и поза ребенка	2
44	Закрепление комплекса №8: Поза кузнечика и тронная поза	2
45	Освоение комплекса №9: Поза дерева, солнечная поза, поза аиста	2
46	Освоение комплекса №9: Поза цапли, поза лебедя, поза полулотоса	2
47	Закрепление комплекса №9: Поза лука, поза ребенка, тронная поза	2
48	Формирование представлений о схеме собственного тела	2
49	Как сохранить здоровый позвоночник? Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплексы для укрепления спины.	2
50	Профилактика заболеваний спины. Красивая осанка - залог здоровой спины	2
51	Разновидности стретчинга. Йога для укрепления спины. Разогревающие упражнения. Комплекс для домашнего выполнения.	2
52	Стретчинг и йога: сходства и различия. Этапы упражнений на растяжку	2
53	Упражнения на растяжку.	2
54	Базовые упражнения пилатеса	2
55	Базовые упражнения пилатеса	2
56	Базовые упражнения пилатеса	2
57	Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно сосудистой системы	2
58	Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания	2
59	Профилактика заболеваний и оздоровление опорнодвигательного аппарата	2
60	Итоговое занятие. Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	2
	Итого:	120

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Медицинская справка

Общие требования к организации образовательного процесса

- материально-техническое оснащение: кабинет для практических занятий, ноутбук, магнитофон, проектор, экран, кабинет для теоретических занятий: столы, стулья, доска; доступ к сети Интернет.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий. Результаты усвоения программы оцениваются по успешно выполненным контрольным двигательным упражнениям.

Ожидаемые результаты:

В конце учебного года обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности, требования к организации процесса занятий;

- свойства и особенности различных направлений: шейпинга, бодифлекса, пилатеса, каланетики, йоги;

- способы релаксации и концентрации.

Будут уметь:

- выполнять упражнения для развития и укрепления мышечной системы организма;

- использовать специальные упражнения, как средство релаксации либо повышения тонуса;

- реально оценивать возможности своего организма, определять проблемы собственной физической подготовки и способы их решения;

- накапливать, сохранять и передавать свои знания другим.

У них будут развиты:

- мышцы шейного, спинного, поясничного, грудного, брюшного отделов, мышцы рук и ног;

- вестибулярный аппарат;

- чувства самоконтроля, самодисциплины, толерантности, гармоничности;

- ответственное отношение к собственному здоровью;

- потребность в дальнейшем саморазвитии и занятиях спортом;

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический и сравнительный анализ результатов анкетирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, тестов, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Формы подведения итогов реализации программы:
подготовка аналитической справки с приложением фотоотчета

Рекомендуемый список литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2018.

2. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании средимолодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. –Москва: Совет.спорт, 2020.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. –Москва: Академия, 2019.

4. В. М. Бедаш, «Тайная магия. Йога. Теория и практика» Изд: У-Фактория, 2019 г.

5. Геше Майкл Роуч Тибетская книга йоги Издательство: Открытый мир, 2006 г. Сюй Минтан, Тамара Мартынова Чжун Юань цигун.(I ступень) К: «София», Да-Ю, 2019.

6. Л. В. Карни «Цигун» Изд: Будущее Земли, 2020 г.

7. Шенк М. «Активный стретчинг» Изд: Фаир, 2020 г.

8. Мария Путкисто «Стретчинг. Метод глубокой растяжки» Изд: София, 2004 г. Серия: Идеальная фигура «Шейпинг» Изд: АСТ, Сталкер, 2020 г.

Материалы сети «Internet» (адреса сайтов):

<http://paidagogos.com>

<http://uoks.ru/>

<http://ru.wikipedia.org>.

<http://www.travelsports.ru>

<http://spec-naz.org>

<http://bodykeeper.ru>

<http://magma-team.ru>

<http://www.dietplan.ru>

tvoyaizuminka.ru

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж по ТБ.. Беседа на тему «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека».	2
2	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений. Программа-минимум (для начинающих) для всех групп мышц. Основные упражнения. Измерение пульса до и после занятий.	2
3	Йога: история возникновения и распространения. Комплексы упражнений на укрепление различных групп мышц.	2
4	Пилатес: история возникновения и распространения. Комплексы упражнений на укрепление различных групп мышц.	2
5	Упражнения на релаксацию и концентрацию.	2
6	Укрепление вестибулярного аппарата	2
7	Гимнастика для улучшения гибкости суставов.	2
8	Комплекс упражнений для умственной стимуляции.	2
9	Зарядка для быстрого восстановления формы после перерыва в занятиях.	2
10	Комплекс упражнений для самостоятельных тренировок.	2
11	Координация движений. Усложнение обычных упражнений.	2
12	Калланетика: история возникновения и распространения. Комплексы упражнений на укрепление различных групп мышц.	2
13	Комплекс дыхательных упражнений	2
14	Освоение комплекса №1: Поза угла и поза зародыша.	2
15	Освоение комплекса №1: Поза мостика и поза ребенка	2
16	Освоение комплекса №1: Поза кошки и поза бриллианта	2
17	Освоение комплекса №1: Поза горы	2
18	Освоение комплекса №2: Поза дерева и поза бриллианта	2
19	Освоение комплекса №2: Поза льва	2
20	Освоение комплекса №2: Поза змеи, головоколенная поза	2
21	Закрепление комплекса №2: Поза прямого угла	2
22	Освоение комплекса №3: Поза дерева и поза бриллианта	2
23	Освоение комплекса №3: Поза льва	2
24	Освоение комплекса №3: Поза змеи и головоколенная поза	2
25	Закрепление комплекса №3: Поза прямого угла	2
26	Освоение комплекса №4: Поза полулотоса и удобная поза	2
27	Освоение комплекса №4: Поза лотоса	2
28	Закрепление комплекса №4	2
29	Освоение комплекса №5: Поза дерева	2
30	Освоение комплекса №5: Поза бегуна и поза аиста	2
31	Освоение комплекса №5: Поза бриллианта и поза ребенка	2
32	Освоение комплекса №5: Поза верблюда, совершенная поза, головоколенная поза	2
33	Освоение комплекса №6: Поза дерева и поза скручивания	2
34	Освоение комплекса №6: Поза березки и поза мостика	2
35	Освоение комплекса №6: Поза бумеранга и головоколенная поза	2
36	Закрепление комплекса №6: Поза лотос	2
37	Освоение комплекса №7: Поза кривого дерева и солнечная поза	2

38	Освоение комплекса №7: Поза аиста и поза орла	2
39	Освоение комплекса №7: Поза лука и поза полулотоса	2
40	Закрепление комплекса №7: Поза березки и поза плуга	2
41	Освоение комплекса №8: Поза дерева, поза аиста, солнечная поза	2
42	Освоение комплекса №8: Поза цапли и поза кобры	2
43	Освоение комплекса №8: Поза лебедя и поза ребенка	2
44	Закрепление комплекса №8: Поза кузнечика и тронная поза	2
45	Освоение комплекса №9: Поза дерева, солнечная поза, поза аиста	2
46	Освоение комплекса №9: Поза цапли, поза лебедя, поза полулотоса	2
47	Закрепление комплекса №9: Поза лука, поза ребенка, тронная поза	2
48	Формирование представлений о схеме собственного тела	2
49	Как сохранить здоровый позвоночник? Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплексы для укрепления спины.	2
50	Профилактика заболеваний спины. Красивая осанка - залог здоровой спины	2
51	Разновидности стретчинга. Йога для укрепления спины. Разогревающие упражнения. Комплекс для домашнего выполнения.	2
52	Стретчинг и йога: сходства и различия. Этапы упражнений на растяжку	2
53	Упражнения на растяжку.	2
54	Базовые упражнения пилатеса	2
55	Базовые упражнения пилатеса	2
56	Базовые упражнения пилатеса	2
57	Профилактика заболеваний и оздоровление сердечно сосудистой системы	2
58	Профилактика заболеваний и оздоровление органов дыхания	2
59	Профилактика заболеваний и оздоровление опорнодвигательного аппарата	2
60	Итоговое занятие. Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	2
	Итого:	120