

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИИНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Магнитогорский педагогический колледж»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.  
Председатель Педагогического совета:  
\_\_\_\_\_/О.Ю. Леушканова/

Научно-методическим советом  
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.  
Председатель Научно-методического совета:  
\_\_\_\_\_/Е.Ю. Иванова/

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 199 от 28.06.2023 г.

Директор государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения «Магнитогорский  
педагогический колледж»

\_\_\_\_\_/О.Ю. Леушканова/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Использование новых видов оборудования  
в физическом совершенствовании занимающихся»**

**физкультурно - спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый  
Срок обучения: 36 часов (4 месяца)  
Форма обучения: очная

**Разработчик: Пензина К.В.,**  
преподаватель спортивных дисциплин

Магнитогорск 2023 г.

## Содержание

1. Основные характеристики программы.....	4
2. Цель, задачи, планируемые результаты обучения .....	5
3. Учебный план .....	8
4. Календарный учебный график .....	9
5.Содержание программы: разделы курса (темы).....	10
6. Организационно – педагогические условия реализации программы (материально-техническое обеспечение; информационное обеспечение; кадровое обеспечение) .....	12
7. Формы аттестации .....	12
8. Оценочные и методические материалы и иные компоненты .....	13
9. Список литературы .....	14

## **Основные характеристики программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Использование новых видов оборудования в физическом совершенствовании занимающихся» направлена на профессиональную адаптацию студентов, обучающихся по специальностям 49.02.01 «Физическая культура», на повышение уровня готовности обучающихся к работе с обучающимися с использованием новых видов оборудования, на воспитание социальной компетентности, формирование профессиональных навыков.

Курс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Использование новых видов оборудования в физическом совершенствовании занимающихся» является дополнительным в общей системе подготовки специалиста, он логически связан с профессиональными модулями, а также с педагогической практикой. Изучение программы «Использование новых видов оборудования в физическом совершенствовании занимающихся» базируется на знании аэробики, гимнастики, методики обучения обучающихся, поэтому теоретические положения разрабатывались на методологической основе данных дисциплин. Дисциплина «Использование новых видов оборудования в физическом совершенствовании занимающихся» последовательно реализует задачи подготовки студентов к участию в чемпионате «Профессионалы».

### **Нормативно-правовые документы по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ**

При разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (ДООП) педагоги дополнительного образования руководствуются следующей нормативной базой: документами, размещенными по ссылке <http://оипо.рф/wpcontent/uploads/2023/06/Normativno-pravovye-osnovy-realizacii-DOOP.docx>

Актуальные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Категория слушателей:**

обучающиеся I курса,  
осваивающие ППССЗ  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

## **2. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**Цель** реализации программы: формирование умений организации учебной и воспитательной работы с применением нового оборудования, использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Обеспечение будущих педагогов необходимыми навыками основ работы с новым видом оборудования;
2. Повышение работоспособности и двигательной активности;
3. Подготовка специалиста, обладающего профессиональной компетентностью, умением формировать специальные навыки для успешного освоения нового вида оборудования.

### **Планируемые результаты обучения**



В результате освоения программы занимающийся должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного формирования профессиональной компетентности:

**Занимающийся должен**

**знать:**

- основные положения общей физической подготовки и развития специальных физических качеств с новым оборудованием;
- основные способы и методы укрепления здоровья и гармоничного развития организма человека с помощью упражнений с использованием нового оборудования;

**уметь:**

- выполнять упражнения с оборудованием;
- использовать различный инвентарь, оборудование для развития физических качеств;

**владеть:**

- навыками комплексного использования нового оборудования;

В рамках данной программы у обучающегося будут сформированы универсальные умения и навыки работы с новым видом оборудования. Обучающийся овладеет использовать данное оборудование в практической деятельности, научатся проводить и применять в области фитнес-аэробики.

Объём программы – 36 академических часа, нормативный срок освоения – 4 месяца.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 18 учебных недель, 2 занятия в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час.

Принципы формирования групп – по желанию обучающихся или по выбору педагога. Количество человек в группе – от 15 до 35.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма оценивания планируемых результатов: по итогам освоения данной программы, после успешного прохождения итогового контроля в виде

зачета в практической форме, обучающиеся получают сертификат об обучении установленного образца в объеме 36 академических часов.

### 3. Учебный план

Уровень сложности	№	Дисциплины (модули)	Трудоемкость		Формы промежуточной аттестации
			Всего	Практика	
Базовый	<b>1</b>	<b>Раздел 1</b>	<b>27</b>		зачет
	1.1	Степ-платформа	2	2	
	1.2	Фитбол	2	2	
	1.3	Изотоническое кольцо (ринг)	2	2	
	1.4	Болстеры	2	2	
	1.5	Полусфера (bosu)	2	2	
	1.6	Цилиндры (роллы)	2	2	
	1.7	Бодибары	2	2	
	1.8	Эспандер с ручками	2	2	
	1.9	Ремни и блоки для йоги	2	2	
	1.10	Эспандер кольцевой	2	2	
	1.11	Координационная лесенка	2	2	
	1.12	Тумба плиометрическая	1	1	
	1.13	Гантели	2	2	
	1.14	Канат	2	2	
	<b>2</b>	<b>Раздел 2.</b>	<b>9</b>		
	2.1	Многофункциональная рама	1	1	
	2.2	Мишень	1	1	
	2.3	Наклонная скамья	1	1	
	2.4	Петли TRX	2	2	
	2.5	Рукоход	1	1	
	2.6	Гимнастическая лестница	1	1	
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		





## 5. Содержание программы

### Использование новых видов оборудования в физическом совершенствовании занимающихся»

#### Раздел 1.

##### ***Тема 1.1 Степ – платформа***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Базовые шаги степ – аэробики.

##### ***Тема 1.2 Футбол***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.3 Изотоническое кольцо (ринг)***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.4 Болстеры***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.5 Полусфера (босу)***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.6 Цилиндры (роллы)***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.7 Бодибары***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.8 Эспандер с ручками***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.9 Ремни и блоки для йоги***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.10 Эспандер кольцевой***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.11 Координационная лесенка***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

##### ***Тема 1.13 Гумба***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения на оборудовании.

##### ***Тема 1.14 Гриф и блины для штанги***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

### ***Тема 1.15 Гантели***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

### ***Тема 1.16 Канат***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием

## **Раздел 2.**

### ***Тема 2.1 Многофункциональная рама***

Понятие. Использование оборудования. Упражнения.

### ***Тема 2.2 Мишень***

Понятие. Использование оборудования. Упражнения.

### ***Тема 2.3 Наклонная скамья***

Понятие. Использование оборудования. Упражнения.

### ***Тема 2.4 Петли TRX***

Понятие. Использование оборудования. Техника безопасности.  
Противопоказания и показания к занятиям. Упражнения с оборудованием.

### ***Тема 2.5. Рукоход***

Понятие. Использование оборудования. Упражнения.

### ***Тема 2.6. Гимнастическая лестница***

Понятие. Использование оборудования. Упражнения.

## 6. Организационно – педагогические условия

### *Материально-технические условия реализации программы*

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов,	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес»	Практические занятия	Степ-платформы, фитболы, изотонические кольца (ринги), бодибары, болстеры, полусферы (bosu), цилиндры (роллы), эспандеры с ручками, ремни и блоки для йоги, эспандеры кольцевые, координационная лесенка, тумба плиометрическая, гантели, канат, многофункциональная рама, мишень, наклонная скамья, петли TRX, рукоход, гимнастическая лестница.

## 7. Форма аттестации

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем в виде зачета в практической форме.

Слушатель считается аттестованным, если ответил правильно на 50% заданий.



## 8. Оценочные и методические материалы и иные компоненты

*Задание для зачета по курсу « Использование новых видов оборудования в физическом совершенствовании занимающихся»:*

**Инструкция:** внимательно прочитайте вопрос и продемонстрируйте ответ.

1. Назовите виды оборудования, которые используются в фитнес-аэробике.
2. Составить связку на 64 счетов на степ-платформе.
3. Назовите оборудование для силовой тренировки.
4. Продемонстрировать 8 упражнений с изотоническими кольцами (ринги).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

---

#### **Выполнение задания:**

- рациональное распределение времени на выполнение задания
- наличие следующих этапов выполнения задания:
  - ознакомление с заданием и планирование работы;
  - получение информации;
  - рефлексия выполнения задания.

#### **Критерии оценки**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
зачтено	50% и более % правильных ответов на тестовое задание
не зачтено	Менее 50% правильных ответов на тестовое задание

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ДРУГИХ ИСТОЧНИКОВ



1. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с
2. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
4. Фитнес-аэробика-2015: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 247 с.
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
6. Буркова О.В. "Пилатес" - фитнес высшего класса [Текст] / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая - М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. - 208 с.