

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
к дополнительной общеразвивающей программе (ДОП)

№ п/п	Характеристика ДОП	Содержание характеристики ДОП
1	<b>Направленность</b>	
2	<b>Адресат</b>	ДОП адресована обучающимся мужского и женского пола в возрасте от 15 лет до 21 лет.
3	<b>Актуальность</b>	<p>Программа дополнительного образования по физической культуре для студентов специального профессионального образования (СПО), включающая здоровые берегающие упражнения с элементами лечебной физкультуры (ЛФК), становится особенно актуальной. Элементы ЛФК, внедряемые в программу, направлены на коррекцию и поддержку физических и функциональных возможностей обучающихся, что особенно важно для тех, кто имеет те или иные проблемы со здоровьем или находится в группе риска.</p> <p>Включение здоровых берегающих упражнений позволяет создавать индивидуальные подходы к каждому обучающемуся, что в свою очередь способствует более глубокому пониманию важности активного образа жизни и заботы о собственном здоровье.</p> <p>Актуальность данной программы также заключается в необходимости формирования осознанного отношения студентов к собственному здоровью и активной жизни. В условиях, когда все больше молодёжи сталкивается с физической и психологической нагрузкой в учебе и повседневной жизни, обучение методам снятия стресса, повышения общей физической активности и простым, но эффективным упражнениям становится приоритетной задачей.</p> <p>Таким образом, реализация данной программы позволит не только повысить уровень физической подготовки студентов, но и сформировать у них устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, что способствует обеспечению высокого качества их жизни и готовности к будущей профессиональной деятельности.</p>
4	<b>Уровень освоения</b>	<b>Общекультурный.</b>
5	<b>Объем и срок освоения</b>	72 часа/1 год
6	<b>Цель и задачи</b>	<p><b>Цель ДОП:</b> Способствовать развитию у студентов осознания важности физической активности и здорового образа жизни. Повышение уровня физической подготовки и укрепление здоровья студентов через регулярные занятия физической культурой. Способствовать формированию командного духа, сотрудничества и взаимопомощи среди студентов через групповые занятия. Стимулировать студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p> <p><b>Задачи ДОП:</b></p> <p><b>Обучающие задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение студентов основным видам физической активности, правилам и технике выполнения упражнений.</li> <li>2. Формирование и развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации и скорости.</li> <li>3. Обучение студентов принципам здорового питания и профилактики заболеваний.</li> <li>4. Формирование у студентов ответственности за собственное здоровье и физическое состояние.</li> </ol> <p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование у студентов ответственности за собственное здоровье и физическое состояние.</li> <li>2. Способствование снижению уровня стресса и повышению эмоционального благополучия через физическую активность.</li> <li>3. Научить управлять временем и составлять график тренировок.</li> <li>4. Способствовать развитию самооценки и уверенности в своих силах через регулярную практику и достижения.</li> </ol> <p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание чувства единства и взаимопомощи через участие в командных играх.</li> <li>2. Воспитание у студентов стремления к активному участию в жизни общества и пропаганде здорового образа жизни.</li> <li>3. Создавать атмосферу поддержки и взаимопомощи среди участников программы.</li> <li>4. Развивать этические и моральные качества, такие как честность, целеустремленность и стремление к самосовершенствованию.</li> </ol>
7	<b>Планируемые результаты</b>	<p><b>Предметные.</b> <b>Обучающийся будет знать:</b></p>

	<p>1. Принципы здорового питания и гигиенические нормы, способствующие поддержанию здоровья.</p> <p>2. Правила и технику выполнения основных физических упражнений и спортивных игр.</p> <p>3. Принципы здорового питания и его влияние на физическую активность и общее состояние здоровья.</p> <p>4. Значение физической активности для поддержания здоровья и предотвращения заболеваний.</p> <p><b>Метапредметные.</b>  <b>Обучающийся будет уметь:</b></p> <p>1. Анализировать и оценивать информацию о здоровье и физической активности, принимая обоснованные решения о своем образе жизни.</p> <p>2. Эффективно взаимодействовать с другими участниками в групповых занятиях и соревнованиях, демонстрируя навыки коммуникации и сотрудничества.</p> <p>3. Применять знания о принципах здоровья и тренировки для управления собственным образом жизни.</p> <p>4. Работать в команде, проявляя инициативу и ответственность в совместной деятельности.</p> <p>5. Оценивать свое психоэмоциональное состояние после занятий физической активностью, корректируя тренировочный процесс при необходимости.</p> <p><b>Личностные.</b>  <b>Обучающийся сможет:</b></p> <p>1. Осознать и принимать личную ответственность за свое здоровье и физическое состояние, формируя привычки здорового образа жизни.</p> <p>2. Управлять своим психоэмоциональным состоянием, используя физическую активность как способ снижения стресса и повышения эмоционального благополучия.</p> <p>3. Проявлять активную жизненную позицию, участвуя в организации и проведении спортивных мероприятий, а также пропагандируя здоровый образ жизни среди сверстников.</p> <p>4. Формировать положительное отношение к физической культуре как к важной составляющей жизни.</p> <p>5. Создавать активную жизненную позицию, мотивируя других участников заниматься физической культурой и спортом.</p>
--	--

### Организационно-педагогические условия реализации ДОП

№ п/п	Организационно-педагогическое условие ДОП	Содержание организационно-педагогического условия ДОП
1	<b>Язык реализации</b>	Государственный язык РФ - русский
2	<b>Форма обучения</b>	Очная
3	<b>Условия приема на обучение</b>	В группу объединения принимаются все желающие в возрасте от 15 до 21 год.
4	<b>Формы организации и проведения занятий</b>	<p>Учебные занятия проводятся по группам аудиторно в спортивном зале или спортивном стадионе</p> <p><b>Групповая:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Командные тренировки: занятия проводятся в группах, где обучающиеся работают вместе, что способствует развитию командного духа и взаимопомощи. Это может включать эстафеты, групповые игры и упражнения на свежем воздухе.</li> <li>- Групповые тренинги: занятия, направленные на развитие конкретных физических качеств (выносливость, сила и гибкость) для всей группы, на основе общего уровня подготовки и целей.</li> </ul> <p><b>Индивидуальная:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Персонализированные тренировки: составление индивидуальных программ для каждого обучающегося с учетом его физического состояния и личных целей, что помогает достичь более высоких результатов.</li> <li>- Оценка и мониторинг индивидуальных достижений: регулярные тестирования и оценки, позволяющие отслеживать прогресс каждого обучающегося и корректировать программу в соответствии с его потребностями.</li> <li>- Консультации и индивидуальная поддержка: возможность обсуждения с тренером вопросов, связанных с тренировочным процессом и физическим</li> </ul>

		<p>состоянием, что способствует лучшему пониманию своих возможностей и улучшению мотивации.</p> <p><b>При реализации ДОП использовались следующие технологии и методы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые технологии: использование игр и игровых элементов в занятиях для повышения интереса и мотивации обучающихся, а также для развития командного взаимодействия.</li> <li>- Проектная методология: разработка и реализация совместных проектов, направленных на улучшение физической подготовки и здоровья, таких как создание групповых тренировочных планов или участия в спортивных мероприятиях.</li> <li>- Методы активного обучения: применение различных форм активного обучения (дискуссии, мозговые штурмы, ролевые игры), что способствует вовлечению обучающихся в процесс и развитию критического мышления.</li> <li>- Информационно-коммуникационные технологии: использование цифровых инструментов, таких как видеоуроки и приложения для тренировок, для поддержки обучения и развития самостоятельности у обучающихся.</li> <li>- Методы самоконтроля и самооценки: вовлечение обучающихся в процесс оценки своих достижений и результатов тренировок, что способствует развитию у них ответственности и самоорганизации.</li> </ul>
5	<p><b>Материально-техническое оснащение</b></p>	<p>Для освоении программы необходимо:</p> <p>Специальные помещения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивный зал: помещение для проведения тренировок в закрытых условиях, оборудованное всем необходимым инвентарем.</li> <li>- Открытые площадки: территории для занятий на улице, где можно проводить тренировочные мероприятия в любое время года.</li> </ul> <p>Спортивное оборудование</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные снаряды: гири, гантели для развития силы, скамейки для отжиманий, скакалки, метательные снаряды (мячи), мед.мячи.</li> <li>- Профильные аксессуары: шведские стенки, оборудование для подтягиваний и прессов.</li> </ul> <p>Инвентарь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание тренировочного пространства: маты, гимнастические скамейки для занятий на полу.</li> </ul> <p>Технические средства</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Цифровые ресурсы: доступ к программам и приложениям для отслеживания прогресса тренировок и получения информации о тренировках и физических упражнениях.</li> </ul> <p>Учебные материалы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационные буклеты и плакаты, правил выполнения упражнений, рекомендаций по питанию и здоровому образу жизни.</li> </ul>