САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №033ОДот 04.09.2023 г.
Директор Санкт-Петербургского
Пожарно-спасательного колледжа
С.В. Шарапов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2BF93C26F57CE98FE85B3411EA369A01
Владелец: Шарапов Сергей Владимирович
Действителен: с 15.11.2023 до 07.02.2025

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:
Трунилова Ксения Сергеевна,
педагог дополнительного образования;
методист:
Какунина Галина Владимировна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Программа имеет художественную направленность.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность программы

в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия аэробикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Новизна

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет, что дает им возможность участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях по различным видам спорта, фестивалях, конкурсах профессионального мастерства.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций обучающихся.

Уровень освоения – общекультурный**.**

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» рассчитана на 216 часов на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

Цель программы: Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств обучающихся посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с историей и терминологией аэробики;
- обучить технике выполнения основных элементов аэробики;
- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить навыкам хореографии, гимнастики и акробатики;
- сформировать навыки исполнения танцевальных композиций.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества;
- развивать выносливости, ловкости, гибкости;
- развивать координационных способностей;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать память, внимание, образное мышление;
- развивать творческую самостоятельность;
- расширять кругозор учащихся.

Воспитательные:

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать уверенность в себе, правильной самооценки, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать эстетику движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;
- воспитывать музыкальность, чувство ритма и чувство красоты**.**

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоят опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Метапредметные:

- овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности, умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- получат способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Личностные:

- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– научатся проявлять личные качества такие как, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– получат опыт взаимодействия со сверстниками, научаться находить с ними общий язык и общие интересы.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени отводится для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Условия набора

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

Наполняемость групп: 1 год – 15 человек**.**

Формы организации занятий

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными (тренировочные занятия, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений) и могут проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое обеспечение:

– светлый-просторный зал;
– гимнастические маты;
– гимнастические скамейки;
– музыкальная система;

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение в общеразвивающую программу. Инструктаж по технике безопасности.	3	3		
2	Тестирование обучающихся	3		3	Вводный
3	Базовые шаги аэробики	84		84	Промежуточный зачет
4	Правила соревнований. Таблица сложности элементов	48	6	42	Промежуточный зачет
5	Самостоятельная работа	6			текущий
6	Составление и отработка танцевальных комбинаций	36		18	текущий
7	Разучить и отработать танцевальный комплекс.	33		36	текущий
8	Подведение итогов	3		3	Итоговый зачет
	ИТОГО:	**216**	**9**	**186**	