Дьяков Сергей Михайлович
Подписан: Дьяков Сергей Михайлович
DN: OU=Директор, O="СПб ГБПОУ Техникум ""Автосервис"" (МЦПК)""", CN=Дьяков Сергей Михайлович, E=t.avtoservis@obr.gov.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.02.09 14:12:36+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Аннотация

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Street Workout»

Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель Программы	Формирование у обучающихся интереса к истории движения Воркаут, развитие навыков выполнения основных элементов, упражнений, комбинаций по спортивному направлению, организация свободного времени обучающихся.
Категория обучающихся	обучающиеся **14-18 лет** любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную физическую подготовку, основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.
Форма обучения	очная
Объем и срок освоения программы	36 часов, 18 дней
Планируемые результаты	Личностные результаты: <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях; • учиться воспринимать общественные дела как свои собственные. • использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. <u>Обучающиеся будут знать:</u> • основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности, • основы умения работать в команде. <u>Обучающиеся будут иметь навыки:</u> • достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве; • саморазвития, проявления самостоятельности; • ответственности за результаты команды в соревнованиях; Метапредметные результаты: - *интеллектуальные:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • самостоятельно определять цели и задачи своего обучения; • планировать пути достижения целей в ходе тренировок. - *коммуникативные:* <u>Обучающиеся будут уметь:</u> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; • работать индивидуально и в группе.

	учебно-организационные: Обучающиеся будут уметь: • определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов; • работать в условиях соревнований; Предметные результаты: Обучающиеся будут знать: • общие сведения об истории движения Воркаут; • развитие направления Воркаут в России; • правила и принципы выполнения элементов Воркаут различной сложности; • принципы подготовки и участия в соревнованиях по Воркаут разного уровня. Обучающиеся будут уметь: • выполнять элементы начальной, сложной силовой подготовки; • выполнять элементы Воркаут различной сложности; • выполнять простые гимнастические и акробатические элементы; • выполнять простые упражнения на турнике, брусьях, перекладине, на канате; • выполнять комбинации на турнике, брусьях, перекладине, на канате;
Изучаемые вопросы	История движения Воркаут. Терминология. Популяризация развития направления Воркаут в России. Физическое воспитание и развитие. Культура здоровья. Гигиена спортсмена, самоконтроль на занятиях Воркаут. Основы техники Воркаут. Простые технические элементы. Соскоки Элементы начальной силовой подготовки. Комбинации на перекладине, на канате, на брусьях, на турнике Акробатические элементы. Элементы сложной силовой подготовки.
Формы проведения занятий	Практические занятия, беседы, тестирование, соревнования