

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Нижегородской области  
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»**

Принята на заседании  
методического совета  
от « 15 » сентября 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор ГБПОУ НО «КБЛК»  
\_\_\_\_\_ / Мальшев Е. А.  
подпись    расшифровка подписи  
« 15 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Секция «Атлетическая гимнастика».**  
возраст обучающихся: 15 - 20 лет  
срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:  
Серебров Игорь Евгеньевич,  
преподаватель

р.п. Красные Баки  
2023 г.

## Содержание:

<b>1. Паспорт программы .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Календарный учебный график .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Оценка качества освоения дополнительной образовательной программы.....</b>	<b>18</b>
<b>5. Условия реализации дополнительной образовательной программы.</b>	<b>21</b>

## 1. Паспорт программы

### 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Атлетическая гимнастика» физкультурно - спортивной направленности.

### 1.2. Ориентированность дополнительной образовательной программы

Программа секции направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### 1.3. Адресат дополнительной образовательной программы

Программа секции рассчитана на студентов колледжа 1-4 курс (15-20 лет). Численность группы 15-20 человек.

### 1.4. Объем дополнительной образовательной программы

Программа секции рассчитана на 230 часов в течение учебного года.

### 1.5. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы

#### Результаты обучения

Результаты обучения	
<b>РО 1</b>	Гармоничное и пропорциональное развитие формы тела, развитие массы тела, рельефа мышц, способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела.
<b>РО 2</b>	Развитие гибкости, ловкости, выносливости.
<b>РО 3</b>	Развитие двигательных способностей посредством различных тренажеров и приспособлений.
<b>РО 4</b>	Совершенствование координационных способностей.
<b>РО 5</b>	Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.
<b>РО 6</b>	Формирование навыков здорового образа жизни.

## Личностные результаты

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
<b>ЛР 2</b>	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
<b>ЛР 3</b>	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
<b>ЛР 4</b>	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
<b>ЛР 6</b>	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
<b>ЛР 7</b>	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
<b>ЛР 9</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
<b>ЛР 13</b>	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
<b>ЛР 14</b>	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

## 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Коды достижимых результатов обучения и личностных результатов	Формы аттестации /контроля
		всего занятий	в том числе:			
			теория	практи ка		
1.	Общие основы атлетической гимнастики.	2	2	-	РО1,5 ЛР2	Опрос
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2		РО 1 ЛР 7,9,14	
3.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	60	-	60	РО1–РО 5 ЛР3,4,7,9	Демонстрац ия типовых упражнений
4.	Комплекс упражнений с гантелями.	60	0	60	РО1-РО5 ЛР 13,14	
5.	Комплекс специальных упражнений на тренажерах.	62	-	62	РО1-РО5 ЛР2-9	
6.	Комплекс упражнений с гириями.	44	-	44	РО1-РО5 ЛР2-9	
<b>Всего:</b>		<b>230</b>	<b>4</b>	<b>226</b>		

### 3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия с указанием условий проведения занятия (группа, подгруппа, индивидуально)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Сентябрь	12	16:30-18:00	Группа	2	Общие основы атлетической гимнастики	Опрос
2.	Сентябрь	13	16:30-18:00	Группа	2	Техника безопасности профилактика травматизма	Опрос
3.	Сентябрь	14	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
4.	Сентябрь	19	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
5.	Сентябрь	20	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
6.	Сентябрь	26	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
7.	Сентябрь	27	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
8.	Сентябрь	28	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
9.	Октябрь	3	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
10.	Октябрь	4	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
11.	Октябрь	5	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
12.	Октябрь	10	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
13.	Октябрь	11	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
14.	Октябрь	12	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
15.	Октябрь	17	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
16.	Октябрь	18	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
17.	Октябрь	19	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
18.	Октябрь	24	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
19.	Октябрь	25	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
20.	Октябрь	26	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
21.	Октябрь	31	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
22.	Ноябрь	1	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
23.	Ноябрь	2	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
24.	Ноябрь	7	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
25.	Ноябрь	8	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
26.	Ноябрь	9	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
27.	Ноябрь	14	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений



1	2	3	4	5	6	7	8
28.	Ноябрь	15	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
29.	Ноябрь	16	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
30.	Ноябрь	21	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
31.	Ноябрь	22	16:30-18:00	Группа	2	Гимнастические упражнения прикладного характера	Контроль за правильностью выполнения упражнений
32.	Ноябрь	23	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
33.	Ноябрь	28	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
34.	Ноябрь	29	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
35.	Ноябрь	30	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
36.	Декабрь	5	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
37.	Декабрь	6	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
38.	Декабрь	7	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
39.	Декабрь	12	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
40.	Декабрь	13	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
41.	Декабрь	14	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
42.	Декабрь	19	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
43.	Декабрь	20	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
44.	Декабрь	21	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
45.	Декабрь	26	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
46.	Декабрь	27	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
47.	Декабрь	28	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
48.	Январь	9	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
49.	Январь	10	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
50.	Январь	11	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
51.	Январь	16	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
52.	Январь	17	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
53.	Январь	18	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
54.	Январь	23	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
55.	Январь	24	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
56.	Январь	25	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
57.	Январь	30	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
58.	Январь	31	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
59.	Февраль	1	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
60.	Февраль	6	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
61.	Февраль	7	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
62.	Февраль	8	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гантелями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
63.	Февраль	13	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
64.	Февраль	14	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
65.	Февраль	15	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
66.	Февраль	20	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
67.	Февраль	21	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
68.	Февраль	27	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
69.	Февраль	28	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
70.	Февраль	29	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
71.	Март	5	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
72.	Март	6	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
73.	Март	12	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
74.	Март	13	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
75.	Март	14	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
76.	Март	19	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
77.	Март	20	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
78.	Март	21	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
79.	Март	26	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
80.	Март	27	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
81.	Март	28	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
82.	Апрель	2	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
83.	Апрель	3	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
84.	Апрель	4	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
85.	Апрель	9	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
86.	Апрель	10	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
87.	Апрель	11	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
88.	Апрель	16	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
89.	Апрель	17	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
90.	Апрель	18	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
91.	Апрель	23	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
92.	Апрель	24	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
93.	Апрель	25	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс специальных упражнений на тренажерах	Контроль за правильностью выполнения упражнений
94.	Май	2	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
95.	Май	7	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
96.	Май	14	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
97.	Май	15	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений

1	2	3	4	5	6	7	8
98.	Май	16	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
99.	Май	21	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
100.	Май	22	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
101.	Май	23	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
102.	Май	28	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
103.	Май	29	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
104.	Май	30	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
105.	Июнь	4	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
106.	Июнь	5	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
107.	Июнь	6	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений



1	2	3	4	5	6	7	8
108.	Июнь	11	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
109.	Июнь	13	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
110.	Июнь	18	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
111.	Июнь	19	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
112.	Июнь	20	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
113.	Июнь	25	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
114.	Июнь	26	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений
115.	Июнь	27	16:30-18:00	Группа	2	Комплекс упражнений с гирями	Контроль за правильностью выполнения упражнений

#### 4. Оценка качества освоения дополнительной образовательной программы

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>PO1 Гармоничное и пропорциональное развитие формы тела, развитие массы тела, рельефа мышц, способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела.</p>	<p>Упражнения на различные группы мышц. Силовая тренировка. Выполнение упражнений с гирями. Упражнения по формированию осанки, снижению и наращивания массы тела.</p>	<p>Демонстрация типовых упражнений</p>
<p>PO2 Развитие гибкости, ловкости, выносливости.</p>	<p>Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Упражнения на развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений с гирями.</p>	
<p>PO3 Развитие двигательных способностей посредством различных тренажеров и приспособлений.</p>	<p>Выполнение упражнений на тренажерах.</p>	
<p>PO4 Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p>	
<p>PO5 Формирование навыков здорового образа жизни.</p>	<p>Отказ от вредных привычек. Соблюдение режима питания при занятиях атлетической гимнастикой.</p>	

Личностные результаты реализации программы воспитания	Критерии оценки
1	2
<p>ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p>	<p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях.</p>

1	2
<p>ЛР3</p> <p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p>отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p> <p>соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями.</p>
<p>ЛР4</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве.</p>
<p>ЛР6</p> <p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p> <p>добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан</p>
<p>ЛР7</p> <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>сформированность гражданской позиции;</p> <p>участие в волонтерском движении;</p> <p>проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</p> <p>проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;</p> <p>демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии</p>
<p>ЛР9</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.</p>

1	2
<p>ЛР13</p> <p>Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.</p>	<p>соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями;</p> <p>конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;</p> <p>демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</p> <p>готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах.</p>
<p>ЛР14</p> <p>Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>оценка собственного продвижения, личностного развития;</p> <p>положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;</p> <p>участие в конкурсах, соревнованиях.</p>

## **5. Условия реализации дополнительной образовательной программы**

### **5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Программа дополнительного образования реализуется в помещении студенческого общежития, предназначенном для организации и проведения спортивной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами (тренажерный зал).

Оборудование помещения: гантели, секундомер, гири 16кг,24кг,32кг, горизонтальная скамья, силовой пояс, универсальный тренажер, стойки (для жима, приседа), скамья универсальная, скамья для жима лежа, гриф силовой.

### **5.2. Методическое и информационное обеспечение реализации программы**

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие.-Изд. -2-е –Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252с.

Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Юрайт. Москва. 2018.

Невский А. А. Бодибилдинг и другие секреты успеха / Александр Невский. М.: АСТ, 2017.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / под ред. С. В. Алексеева и др. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013.

[Электронный ресурс] - <http://forum.sportmashina.com>.

[Электронный ресурс] - <http://www.mgik.org>

[Электронный ресурс] – <http://www.rusathletics.com/fed>.

[Электронный ресурс] - <http://www.fizkultura.ru>.