

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Экспертным советом  
МАУДО «ДПШ»  
Протокол № 4 от 20.04.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая Программа  
«Силовая подготовка»**

Направленность Программы: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Год разработки Программы: 2022

**Авторы-составители:**  
Колотов Дмитрий Андреевич,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории;  
Похвалина Анастасия Александровна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

Челябинск, 2023г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка .....	3
Раздел 2. Содержание Программы .....	8
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» .....	8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» .....	11
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	23
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы .....	25
4.1. Методические материалы .....	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	26
4.2. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка» .....	27
Приложение 1 .....	28
Приложение 2 .....	29
Приложение 3 .....	32
Приложение 4 .....	33

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
2. Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018, протокол №3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года № 533).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам

профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Постановление Правительства Российской Федерации от 6.12.2017 № 1642 (редакция от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу 06.01.2022).
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).
16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
17. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

**Направленность Программы «Силовая подготовка»** (далее - Программа): физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы:** базовый.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Одной из них являются занятия с использованием тренажеров. Занятия по Программе обеспечивают двигательную активность обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта.

**Воспитательный потенциал Программы**

На занятиях в рамках реализации Программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающегося, способствующее включению воспитанников в систематические занятия спортом, воспитывающие чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; дисциплинированность; морально-волевые качества; формируя самопознание, ценности, наполняя жизнь смыслом.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

### **Отличительные особенности Программы**

Программа не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В Программе предусматривается не только освоение обучающимися определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В основе Программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах обучающихся одного возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами.

В Программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья обучающихся.

**Новизна Программы** состоит в том, что содержание учебного материала построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный – в сентябре, промежуточный – в конце декабря, итоговый – в мае. Результаты записываются в специальную диагностическую карту, по которой в конце года можно посмотреть динамику. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

**Адресат Программы:** 12-18 лет.

*Средний школьный возраст - 12-14 лет.* Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особым вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

*Старший школьный возраст - 15-18 лет.* В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Формируются интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 10 человек.

**Цель Программы:** развитие физических способностей и совершенствование спортивного мастерства обучающихся с помощью занятий на тренажерах.

**Задачи Программы:**

*Личностные:*

- формирование основ социального взаимодействия;
- формирование потребности в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

*Метапредметные:*

- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- формирование общетрудовых умений и навыков (планировать последовательность действий; выполнять и контролировать ход работы и т.п.).

*Предметные (образовательные):*

- сформировать навыки работы со спортивным оборудованием;
- сформировать умения подбора упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей обучающихся;
- овладеть специальной спортивной терминологией в рамках Программы.

**Планируемые образовательные результаты** освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

*Личностные:*

- сформированы основы социального взаимодействия;
- сформированы потребности в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

*Метапредметные:*

- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- сформированы общетрудовые умения и навыки (планировать последовательность действий; выполнять и контролировать ход работы и т.п.).

*Предметные (образовательные):*

- сформированы навыки работы со спортивным оборудованием;
- сформированы умения подбора упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей обучающихся;
- овладели специальной спортивной терминологией в рамках Программы.

**Объем Программы:** 222 часа.

**Формы обучения:** очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:** практическое занятие, беседа, спортивное соревнование.

**Срок освоения Программы:** 1 год.

**Режим занятий:** три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Условием приема обучающихся на Программу является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является тренажерный зал, оборудованный специальным оборудованием.

## Раздел 2. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка»

Предмет: «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Развитие выносливости</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>79</b>	
1.1	«Мой Дворец». Вводная диагностика (текущий контроль)	2	1	1	контрольное занятие
1.2	Гантели, тяга	2	-	2	
1.3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
1.4	Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
1.5	Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
1.6	Жим гантелей лёжа. Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
1.7	Повышение общефизической подготовки	4	1	3	
1.8	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	4	-	4	
1.9	Развитие двигательных качеств	2	-	2	
1.10	Упражнения на группы мышц ног	4	-	4	
1.11	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
1.12	Базовые упражнения. Для набора массы	2	-	2	
1.13	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
1.14	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	4	-	4	
1.15	Упражнения на растяжку	2	-	2	
1.16	Краткие сведения о строении и функциях организма, растяжка	4	-	4	
1.17	Упражнения для мышц ног	2	-	2	
1.18	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
1.19	Гигиена спортсмена и закаливание. Гребной тренажер	2	1	1	

1.20	Кардиотренировка, растяжка	4	1	3	
1.21	Правильное выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи	2	1	1	
1.22	Частота сердечных сокращений. Комплекс упражнений для девушек и юношей	4	-	4	
1.23	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
1.24	Техника выполнения упражнений на тренажерах	4	-	4	
1.25	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	4	-	4	
1.26	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Текущий контроль	4	-	4	контрольное занятие
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Развитие гибкости</b>	<b>132</b>	<b>3</b>	<b>129</b>	
2.1	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.2	Гантели, тяга	4	-	4	
2.3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	4	-	4	
2.4	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.5	Дыхательные упражнения	2	1	1	
2.6	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.7	Упражнения на растяжку	4	-	4	
2.8	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.9	Жим гантелей лёжа	2	-	2	
2.10	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.11	Повышение общефизической подготовки	2	1	1	
2.12	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	2	-	2	
2.13	Развитие двигательных качеств	4	-	4	
2.14	Упражнения на группы мышц ног	2	-	2	
2.15	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.16	Базовые упражнения. Для набора массы	4	-	4	
2.17	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.18	Индивидуальные комплексы	2	-	2	

	упражнений на тренажерах				
2.19	Упражнения на растяжку	2	-	2	
2.20	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	-	4	
2.21	Упражнения для мышц ног	2	-	2	
2.22	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.23	Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка	4	1	3	
2.24	Кардиотренировка, приседания	4	-	4	
2.25	Выполнение отжиманий, растяжка	4	-	4	
2.26	Комплекс упражнений на гибкость	4	-	4	
2.27	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.28	Техника выполнения упражнений на тренажерах	4	-	4	
2.29	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.30	Гантели, тяга, отжимания	4	-	4	
2.31	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	4	-	4	
2.32	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.33	Дыхательные упражнения, кардиоупражнения	4	-	4	
2.34	Упражнения на основные группы мышц, скакалка	2	-	2	
2.35	Упражнения на растяжку	2	-	2	
2.36	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.37	Жим гантелей лёжа	4	-	4	
2.38	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.39	Повышение общефизической подготовки	4	-	4	
2.40	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	4	-	4	
2.41	Развитие двигательных качеств	4	-	4	
2.42	Упражнения на группы мышц ног	2	-	2	
2.43	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.44	Базовые упражнения. Для набора массы	1	-	1	
2.45	Упражнения на основные группы мышц	1	-	1	
3.	Раздел 3. Профориентационный раздел	6	2	4	

3.1	Мир профессий. «Мой выбор»	1	1	-	
3.2	Видео-просмотр «Жизнь спортсменов»	1	1	-	
3.3	Заминка. Подведение итогов за год	2	-	2	
3.4	Итоговое занятие «Силовая подготовка». Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>10</b>	<b>212</b>	

## 2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка»

### Раздел 1. Развитие выносливости (84 часа).

#### Тема 1.1 «Мой Дворец». Вводная диагностика (текущий контроль) (2 часа).

##### Теория (1 час).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях. Вводный инструктаж по технике безопасности.

##### Практика (1 час).

Вводная диагностика (текущий контроль).

#### Тема 1.2 Гантели, тяга (2 часа).

##### Практика (2 часа).

Упражнения с тягой и с гантелями. Разминка. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.

#### Тема 1.3 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц (4 часа).

##### Практика (4 часа).

Упражнения на растяжку, основные группы мышц. Работа на тренажерах.

#### Тема 1.4 Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц (2 часа).

##### Практика (2 часа).

Выполнение упражнения с отягощениями и на тренажерах. Вспомогательные упражнения на тренажерах и с отягощением. Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажерах и с отягощением.

#### Тема 1.5 Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц (4 часа).

##### Практика (4 часа).

Разминка, работа на скакалке, ОРУ, упражнения на гибкость. Приседания на тренажере. Проверка поднятие ног на горизонтальной доске. Упражнения для

мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы.

**Тема 1.6 Жим гантелей лёжа. Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Проверка правильности составления индивидуального плана занятий. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Поднятие ног на горизонтальной доске. ОРУ, упражнения на развитие гибкости.

**Тема 1.7 Повышение общефизической подготовки (4 часа).**

Теория (1 час).

Повторение техники безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.

Практика (3 часа).

Выполнение упражнений на общефизическую подготовку.

**Тема 1.8 Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра**

Практика (4 часа).

Выполнение разминки, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед. Лежа, жим с гантелей. Сидя, сгибание рук на тренажере. Лодка, гребня.

**Тема 1.9 Развитие двигательных качеств (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: сидя, горизонтальная тяга на тренажере; стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх; стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх.

**Тема 1.10 Упражнения на группы мышц ног (4 часа).**

Практика (4 часа).

Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. Прыжки со скакалкой, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

**Тема 1.11 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 1.12 Базовые упражнения. Для набора массы (2 часа).**

Практика (2 часа).

Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил.

**Тема 1.13 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 1.14 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений на развитие гибкости, подъем гантели на грудь, жим ногами на тренажере, сгибание ног на тренажере.

**Тема 1.15 Упражнения на растяжку (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом, разведение рук с гантелями, тяга гантели, упражнения на растяжку.

**Тема 1.16 Краткие сведения о строении и функциях организма, растяжка (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: сгибание туловища на тренажере, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.

**Тема 1.17 Упражнения для мышц ног (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение), разгибание туловища на тренажере, разминка, упражнения на растяжку, на гибкость.

**Тема 1.18 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 1.19 Гигиена спортсмена и закаливание. Гребной тренажер (1 час).**

Теория (1 час).

Понятие «спортивная гигиена». Механический или гидравлический со ступенчатой регуляцией нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов.

Практика (1 час).

Выполнение упражнений: имитация гребли (для всех групп).

**Тема 1.20 Кардиотренировка, растяжка (4 часа).**

Теория (1 час).

Понятия: дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки

Практика (3 часа).

Ходьба, бег со средней скоростью на дорожке. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.

**Тема 1.21 Правильное выполнение отжиманий. Оказание первой медицинской помощи (2 часа).**

Теория (1 час).

Правила оказания первой медицинской помощи.

Практика (1 час).

Выполнение упражнений: сгибание, выпрямление рук в упоре на брусках или в упоре лежа, сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре, сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.

**Тема 1.22 Частота сердечных сокращений. Комплекс упражнений для девушек и юношей (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: жим гантели лежа, разведения с гантелями (лежа), подъемы гантелей вверх через стороны, тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову), наклоны (в положении стоя, с легкой гантелей на плечах), упражнения для пресса 3х «до отказа».

**Тема 1.23 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 1.24 Техника выполнения упражнений на тренажерах (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: Разминка, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.

**Тема 1.25 Контрольные упражнения для определения развития физических качеств (4 часа).**

Практика (4 часа).

Проведение контрольных упражнений для определения развития физических качеств.

**Тема 1.26 Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Текущий контроль (4 часа).**

Практика (4 часа).

Проведение контрольного занятия. Обсуждение результатов диагностики, выводы, корректировка упражнений. Текущий контроль.

**Раздел 2. Развитие гибкости (132 часа).**

**Тема 2.1 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.2 Гантели, тяга (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах, жим гантели, сгибание рук на тренажере, тяга гантелей.

**Тема 2.3 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: подъем на горизонт, разгибание туловища на тренажере без отягощения, вспомогательные упражнения на тренажерах и с отягощением.

**Тема 2.4 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.5 Дыхательные упражнения (2 часа).**



Теория (1 час).

Правильное дыхание, правила проведения дыхательных упражнений.

Практика (1 час).

Выполнение упражнений: дыхательная гимнастика.

**Тема 2.6 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелями на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.7 Упражнения на растяжку (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом, разведение рук с гантелями, тяга гантели, упражнения на растяжку.

**Тема 2.8 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.9 Жим гантелей лёжа (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений с гантелями: наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разведение рук с гантелями, тяга на тренажере (к животу).

**Тема 2.10 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.11 Повышение общефизической подготовки (2 часа).**

Теория (1 час).

Повторение техники безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.

Практика (1 час).

Выполнение упражнений на общефизическую подготовку.

**Тема 2.12 Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: бег, ОРУ, упражнения на развитие гибкости, рывок в полуприсед, на технику, жим с гантелей, сгибание рук на тренажере, жим гантелей, лодка, гребня.

**Тема 2.13 Развитие двигательных качеств (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: сидя, горизонтальная тяга на тренажере; стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх; стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх.

**Тема 2.14 Упражнения на группы мышц ног (2 часа).**

Практика (2 часа).

Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. Прыжки со скакалкой, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

**Тема 2.15 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.16 Базовые упражнения. Для набора массы (4 часа).**

Практика (4 часа).

Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил.

**Тема 2.17 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.18 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах (2 часа).**

Практика (2 часа).

Разминка, ОРУ, упражнения на развитие гибкости, подъем гантели на грудь, жим ногами на тренажере, сгибание ног на тренажере

**Тема 2.19 Упражнения на растяжку (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом, разведение рук с гантелями, тяга гантели, упражнения на растяжку.

**Тема 2.20 Краткие сведения о строении и функциях организма (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение), разгибание туловища на тренажере, разминка, упражнения на растяжку, на гибкость.

**Тема 2.21 Упражнения для мышц ног (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение), разгибание туловища на тренажере, разминка, упражнения на растяжку, на гибкость.

**Тема 2.22 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.23 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка (4 часа).**

Теория (1 час).

Спортивная гигиена в узком понимании.

Практика (3 часа).

Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Механический или гидравлический со ступенчатой регуляцией нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп).

**Тема 2.24 Кардиотренировка, приседания (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле; подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку; подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.

**Тема 2.25 Выполнение отжиманий, растяжка (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа; сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре; сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.

**Тема 2.26 Комплекс упражнений на гибкость (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: жим гантели лежа, разведения с гантелями (лежа), подъемы гантелей вверх через стороны, тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову), наклоны (в положении стоя, с легкой гантелей на плечах), упражнения для пресса 3х «до отказа».

**Тема 2.27 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.28 Техника выполнения упражнений на тренажерах (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: Разминка, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.

**Тема 2.29 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелей на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.30 Гантели, тяга, отжимания (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелей на плечах, жим гантели, сгибание рук на тренажере, тяга гантелей.

**Тема 2.31 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: подъем на горизонт, разгибание туловища на тренажере без отягощения, вспомогательные упражнения на тренажерах и с отягощением.

**Тема 2.32 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелями на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелями на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.33 Дыхательные упражнения, кардиоупражнения (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: дыхательная гимнастика, разминка, ОРУ, упражнения на гибкость, упражнения на растяжку.

**Тема 2.34 Упражнения на основные группы мышц, скакалка (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелями на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелями на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.35 Упражнения на растяжку (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом, разведение рук с гантелями, тяга гантели, упражнения на растяжку.

**Тема 2.36 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелями на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелями на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.37 Жим гантелей лёжа (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений с гантелями: наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разведение рук с гантелями, тяга на тренажере (к животу).

**Тема 2.38 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелями на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелями на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в

стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.39 Повышение общефизической подготовки (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений на общефизическую подготовку.

**Тема 2.40 Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение разминки, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед. Лежа, жим с гантелей. Сидя, сгибание рук на тренажере. Лодка, гребня.

**Тема 2.41 Развитие двигательных качеств (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение упражнений: сидя, горизонтальная тяга на тренажере; стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх; стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх.

**Тема 2.42 Упражнения на группы мышц ног (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение); разгибание туловища на тренажере. Прыжки со скакалкой, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

**Тема 2.43 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений: приседание с гантелями на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелями на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

**Тема 2.44 Базовые упражнения. Для набора массы (1 час).**

Практика (1 час).

Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил.

**Тема 2.45 Упражнения на основные группы мышц (1 час).**

Практика (1 час).

Выполнение упражнений: приседание с гантелями на плечах. Приседание на тренажере, сгибание ног на тренажере, подъем на стопе, наклоны с гантелями на плечах, сгибание туловища на тренажере с небольшим отягощением, наклоны в

стороны с гантелью в одной руке, разгибания руки с гантелью, упражнения на растяжку.

### Раздел 3. Профориентационный раздел (6 часов).

#### Тема 3.1 Мир профессий. «Мой выбор» (1 час).

##### Теория (1 час).

История развития данного вида спорта. Знакомство с тренерским составом. Общение с представителями федерации бодибилдинга.

#### Тема 3.2 Видео-просмотр «Жизнь спортсменов» (1 час).

##### Теория (1 час).

Совместный просмотр отрывков из фильмов о жизни спортсменов. Обсуждение фильмов.

#### Тема 3.3 Заминка. Подведение итогов за год (2 часа).

##### Практика (2 часа).

Выполнение упражнений на растяжку.

#### Тема 3.4 Итоговое занятие «Силовая подготовка». Промежуточная аттестация (2 часа).

##### Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Силовая подготовка». Промежуточная аттестация. Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы.

## Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

### Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками; - обучающемуся необходима помощь педагога при подборе средств и инвентаря; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
	средний	- упражнения выполнены согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками; - обучающийся при подборе средств и инвентаря допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - грамотно использует спортивную терминологию
	высокий	- упражнения выполнены согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; - обучающийся умеет подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - способен контролировать ход выполнения физической деятельности и оценивать итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминологию

### Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	- упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

		двух значительных или одна грубая ошибка; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки
	средний	- упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; - обучающийся не может выполнить движение в нестандартных условиях; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью педагога
	высокий	- упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; - понимает сущность упражнения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; - может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; - уверенно выполняет учебный норматив; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 4).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 4).

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

##### 4.1. Методические материалы

*Форма обучения* – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

*Основные формы учебных занятий:*

1. Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающегося к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

2. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3. Соревнование (конкурс, турнир) – учебные, познавательные конкурсы основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции; в ходе занятия группа делится на две команды, которые соревнуются между собой. Судейская бригада ставит баллы командам (оцениваются теоретические знания, реакция, полнота и оригинальность ответов, приобретенные практические умения и навыки);

*Методы обучения:* объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод круговой тренировки.

*Форма организации образовательного процесса:* индивидуальная и групповая.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии:* технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Б.А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1990. - С 235.
2. Барбара, Л. Волейбол [Текст]/. Л.Барбара, Б. Фергюсон; - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 180 с.
3. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]/. В.В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 240 с.
4. Беляев А. В., Савин М. В., Волейбол [Текст]/. А. В. Беляев, М. В. Савина, - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с., ил.
5. Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст]/. Г.В.Васильев. - М.: ФиС, 2004. - 158 с.
6. Волейбол. [Текст]/ Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3 изд., перераб. И доп. - М.: «Физкультура и спорт». 2006. - С 360.
7. Габай, Т.В. Педагогическая психология [Текст]/. Т.В. Габай. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с.
8. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст]. / А. Б. Гандельсман, Д.М. Смирнов. - М.: Просвещение, 1986. 398 с.
9. Голомазов, В.А. Волейбол в школе [Текст]/ В.А. Голомазов. М.: «Просвещение». 1976.-348с.

### Дополнительная литература

10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]/. / Б.Р. Голощапов. - М.: Педагогика, 2001.-с.154
11. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>
12. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]/. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 195 с. – Это учебники, оформи правильно!
13. Железняк, Ю.Д. Волейбол [Текст]/. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин - М.: Олимпия Пресс, 2005. -220 с.
14. Железняк, Ю.Д. Портнова, Ю.М, Савин, В.П. Лексаков, А.В, Техника, тактика обучения [Текст]/. Ю.Д Железняка, Ю.М. Портнова., В.П Савин, А.В Лексаков, - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 520 с.
15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]/. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 250 с.
16. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]/. М.Н. Жуков - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
17. Ивойлова А.В. Волейбол для всех [Текст]/. А.В. Ивойлова. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 180 с.
18. Кашин А.П. Некоторые аспекты автоматизации обучения. В ст.: Программированное обучение за рубежом [Текст]/ А.П. Кашин. - М.: Просвещение, 1981. 248 с.

19. Ковалёв, В.Д. Спортивные игры [Текст]/ В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Керминас. - М.: Просвещение, 2001. - 220 с.

### 4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструктаж по работе в тренажерном зале	1
II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1.	Беговая дорожка Horizon Elite T608	1
2.	Велозргомтр Bronze Gym U900 PRO	1
3.	Скамья для прессы	1
4.	Горизонтальная скамья	2
5.	Универсальная регулируемая скамья	1
6.	Силовая скамья для жима	2
7.	Машина Смита с противовесом	1
8.	Бицепс-трицепс	1
9.	Гантельный ряд виниловый	2
10.	Гантельный ряд Jordan (2.5-25 кг)	1
11.	Гриф олимпийский	4
12.	Гриф для гантели	1
13.	Гантели Body-Solid	1
14.	Стойка для гантелей Body-Solid	1
15.	Стойка трехрядная Body-Solid	1
16.	Подставка для стандартных дисков и грифов Body-Solid	1
17.	Кроссовер Body-Solid	1
18.	Силовой комплекс Body-Solid	1
III. Мебель		
1.	Защитное покрытие для залов Body-Solid	41
2.	Кулер напольный	1
3.	Шкаф для хранения одежды Модель Ш-007	16
4.	Скамейка для раздевалки Модель Ск-15	2

**Приложение 1  
к ДООП «Силовая подготовка»**

**Приложение 2  
к ДООП «Силовая подготовка»**

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

«Утверждено»  
Директор МАУДО  
«ДВШ»  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Смирнова  
1 сентября 2023 г.

Первый заместитель директора  
\_\_\_\_\_ А.А. Завязков  
1 сентября 2023 г.

**Календарный учебный график  
Финал на 2023-2024 год**

наименование программы	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май		
	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30	1-10	11-20	21-30			
«Силовая подготовка»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
периоды	первое полугодие 01.09.2023-31.12.2023												второе полугодие 01.01.2024-31.05.2024														

+ текущий контроль  
o промежуточная аттестация  
- выходные, праздничные дни

28

**КАРТОЧКА  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Силовая подготовка»  
для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования  
Челябинской области»**

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Силовая подготовка»
краткое название ДООП/модуля	«Силовая подготовка»
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа предполагает базовый уровень изучения упражнений в тренажерном зале на развитие силы и выносливости различных групп мышц
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раздел 1. Развитие выносливости               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 «Мой Дворец». Вводная диагностика. Текущий контроль</li> <li>1.2 Гантели, тяга</li> <li>1.3 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц</li> <li>1.4 Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц</li> <li>1.5 Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц</li> <li>1.6 Жим гантелей лёжа. Упражнения на основные группы мышц</li> <li>1.7 Повышение общефизической подготовки</li> <li>1.8 Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра</li> <li>1.9 Развитие двигательных качеств</li> <li>1.10 Упражнения на группы мышц ног</li> <li>1.11 Упражнения на основные группы мышц</li> <li>1.12 Базовые упражнения. Для набора массы</li> <li>1.13 Упражнения на основные группы мышц</li> <li>1.14 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах</li> <li>1.15 Упражнения на растяжку</li> <li>1.16 Краткие сведения о строении и функциях организма, растяжка</li> <li>1.17 Упражнения для мышц ног</li> <li>1.18 Упражнения на основные группы мышц</li> <li>1.19 Гигиена спортсмена и закаливание. Гребной тренажер</li> <li>1.20 Кардиотренировка, растяжка</li> <li>1.21 Правильное выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи</li> <li>1.22 Частота сердечных сокращений. Комплекс упражнений для девушек и юношей</li> </ol> </li> </ol>

1.23	Упражнения на основные группы мышц
1.24	Техника выполнения упражнений на тренажерах
1.25	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств
1.26	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Текущий контроль
2.	Раздел 2. Развитие гибкости
2.1	Упражнения на основные группы мышц
2.2	Гантели, тяга
2.3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия
2.4	Упражнения на основные группы мышц
2.5	Дыхательные упражнения.
2.6	Упражнения на основные группы мышц
2.7	Упражнения на растяжку
2.8	Упражнения на основные группы мышц
2.9	Жим гантелей лёжа.
2.10	Упражнения на основные группы мышц
2.11	Повышение общефизической подготовки
2.12	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра
2.13	Развитие двигательных качеств
2.14	Упражнения на группы мышц ног
2.15	Упражнения на основные группы мышц
2.16	Базовые упражнения. Для набора массы
2.17	Упражнения на основные группы мышц
2.18	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах
2.19	Упражнения на растяжку
2.20	Краткие сведения о строении и функциях организма
2.21	Упражнения для мышц ног
2.22	Упражнения на основные группы мышц
2.23	Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка
2.24	Кардиотренировка, приседания
2.25	Выполнение отжиманий, растяжка
2.26	Комплекс упражнений на гибкость
2.27	Упражнения на основные группы мышц
2.28	Техника выполнения упражнений на тренажерах
2.29	Упражнения на основные группы мышц
2.30	Гантели, тяга, отжимания
2.31	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия
2.32	Упражнения на основные группы мышц
2.33	Дыхательные упражнения, кардиоупражнения
2.34	Упражнения на основные группы мышц, скакалка
2.35	Упражнения на растяжку
2.36	Упражнения на основные группы мышц
2.37	Жим гантелей лёжа

	2.38 Упражнения на основные группы мышц
	2.39 Повышение общефизической подготовки
	2.40 Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра
	2.41 Развитие двигательных качеств
	2.42 Упражнения на группы мышц ног
	2.43 Упражнения на основные группы мышц
	2.44 Базовые упражнения. Для набора массы
	2.45 Упражнения на основные группы мышц
	3. Раздел 3. ПрофорIENTATIONный раздел
	3.1 Мир профессий. Мой выбор
	3.2 Видео-просмотр «Жизнь спортсменов»
	3.3 Заминка. Подведение итогов за год
	3.4 Итоговое занятие «Силовая подготовка». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	тренажерный зал, силовая подготовка, тренажеры, пауэрлифтинг
цель и задачи	развитие физических способностей и совершенствование спортивного мастерства обучающихся с помощью занятий на тренажерах
Результат	положительная динамика в сдаче нормативов на общефизическую подготовленность
материальная база	тренажерный зал, оборудованный необходимыми для занятий тренажерами
требования к состоянию здоровья	медицинская справка
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	12-18 лет
число учащихся в группе	8-10
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6



Приложение 3

План воспитательных мероприятий по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Силовая подготовка»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
1.	«Давайте познакомимся»	знакомство со спортивными командами г. Челябинска по тяжелой атлетике; формирование благоприятной психологической атмосферы для дальнейших занятий в коллективе	ноябрь
2.	Посещение хоккейного матча «Трактор»	формирование устойчивого интереса к спортивному миру, профессиональная ориентация обучающихся	декабрь
3.	Сдача нормативов ГТО	мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, воспитание патриотизма и гражданственности	апрель

Приложение 4

Контрольно - измерительные материалы по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Силовая подготовка»

Текущий контроль

**Форма контроля:** контрольное занятие.

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный – в сентябре, промежуточный – в декабре, итоговый – в мае. Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося, с помощью которой отслеживается динамика физического состояния обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

**Упражнения по физической подготовке:**

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем ног в шведской стенке;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки со скакалкой (30 сек);
- 5) приседания с гирей (16 кг).

**Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:**

- 5 баллов – качественное выполнение упражнения;
- 4 балла – при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;
- 3 балла – при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;
- 2 балла – упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);
- 1 балл – нежелание выполнять упражнение.

**Начисление баллов за сдачу нормативов:** 1 балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

### Промежуточная аттестация

**Форма контроля:** контрольное занятие.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов – 40 минут; работа индивидуальная.

### Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

### Диагностическая карта

Форма контроля	Результаты
Отжимания в упоре лежа	сентябрь
	декабрь
	май
Подъем ног в шведской стенке	сентябрь
	декабрь
	май
Прыжок в длину с места	сентябрь
	декабрь
	май
Прыжки со скакалкой (30 сек)	сентябрь
	декабрь
	май
Приседания с гирей (16 кг)	сентябрь
	декабрь
	май

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения	Зачётные требования	
Контрольное занятие	отжимания в упоре лежа	ОФП		
		низкий	М 35 Д 32	
		средний	М 45 Д 36	
		высокий	М 50 Д 42	
		подъем ног в шведской стенке	низкий	М 10 Д 8
		средний	М 18 Д 12	

	прыжок в длину с места	высокий	М 21 Д 15
		низкий	М 190 Д 160
		средний	М 220 Д 175
	прыжки со скакалкой (30 сек)	высокий	М 240 Д 185
		низкий	М 60 Д 75
		средний	М 65 Д 80
	приседания с гирей (16 кг)	высокий	М 75 Д 85
		низкий	М 19 Д 8
		средний	М 24 Д 12
высокий	М 30 Д 15		

### Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п / обучающегося	Фамилия, имя	Критерии оценки											
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий и изменяющейся ситуации и соотношения своих действий с результатом на основе самоанализа			Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения				
		Разв ты навк и плани рован ия своей работ ы	Умеет нести ответс твенно сть за результ аты дейс вий	Умеет опред елять способ ы дейс вия в рамка х предл оженн ых усло вий и требов аний	Спос обен став ить цель и выби рать пути ее дост ижени я	Умеет взаим одейст вовать со сверст никам и педа гогом	Разви та социа льная комп етент ность готов ность к осущ ествл ению обще ствен но значи мой деят ельнос ти	Вла деет разл ичн ыми соц иал ьны ми рол ями	Владе ет и приме няет норм ы взаим отно шения в кол лекти ве	Умеет взаим одейст вовать со сверст никам и педа гогом	Влад еет разл ичн ыми сред ства ми ком муни кации	Влад еет навы ками само регу ляции и в проц ессе общ ения	

- + 1 – владеет в совершенстве  
 0 – средний уровень  
 - 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Анкета определения сформированности знаниявого компонента  
 личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы**

**Ценностное основание/ориентир: Знания**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

- 7 – 12 баллов – показатель полностью сформирован  
 5 – 6 баллов – показатель частично сформирован  
 0 – 4 баллов - показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего  
 социального окружения**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личного и профессионального роста всех членов	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно

команды	2 – это не совсем так 1 – это неверно
---------	--

- 10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован  
 6 – 9 баллов – показатель частично сформирован  
 0 – 5 баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Труд**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

- 10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован  
 6 – 9 баллов – показатель частично сформирован  
 0 – 5 баллов – показатель не сформирован