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 № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 475-ОД от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Силовая подготовка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 222 часа
Год разработки программы: 2022

Авторы-составители:
Похвалина Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

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» 10
Раздел 3. Воспитательная деятельность 22
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 22
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы 28
5.1. Методические материалы 28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 29
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка» 30
Приложение 1 31
Приложение 2 32
Приложение 3 35

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).

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») (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. 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».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. 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 объёма 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 особенным 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.

Формы контроля:

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: контрольное занятие.

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	
1.	**Раздел 1. Развитие выносливости**	**84**	**5**	**79**	
1.1	«Мой Дворец». Вводная диагностика	2	1	1	
1.2	Гантели, тяга	2	-	2	
1.3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	4	-	4	
1.4	Дыхательные упражнения	2	-	2	
1.5	Упражнения на растяжку	6	-	6	
1.6	Жим гантелей лёжа	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	8	-	8	
1.12	Базовые упражнения. Для набора массы	2	-	2	
1.13	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	4	-	4	
1.14	Краткие сведения о строении и функциях организма, растяжка	4	-	4	
1.15	Упражнения для мышц ног	2	-	2	
1.16	Упражнения на основные группы мышц: базовые упражнения на мышцы спины	4	-	4	
1.17	Гигиена спортсмена и закаливание. Гребной тренажер	2	1	1	
1.18	Кардиотренировка, растяжка	4	1	3	
1.19	Правильное выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи	2	1	1	
1.20	Частота сердечных сокращений. Комплекс упражнений для девушек и юношей	4	-	4	
1.21	Упражнения на основные группы мышц: базовые упражнения на бицепс и трицепс	4	-	4	
1.22	Техника выполнения упражнений на тренажерах	4	-	4	

1.23	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	4	-	4	
1.24	Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Текущий контроль	4	-	4	контрольное занятие
2.	**Раздел 2. Развитие гибкости**	**132**	**3**	**129**	
2.1	Упражнения на основные группы мышц: пресс	8	-	8	
2.2	Гантели, тяга	4	-	4	
2.3	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	4	-	4	
2.4	Дыхательные упражнения	2	1	1	
2.5	Упражнения на растяжку	8	-	8	
2.6	Жим гантелей лёжа	2	-	2	
2.7	Упражнения на основные группы мышц: плечи	8	-	8	
2.8	Повышение общефизической подготовки	6	1	5	
2.9	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	2	-	2	
2.10	Развитие двигательных качеств	4	-	4	
2.11	Упражнения на группы мышц ног	4	-	4	
2.12	Базовые упражнения. Для набора массы	4	-	4	
2.13	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	2	-	2	
2.14	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	-	4	
2.15	Упражнения на основные группы мышц: грудные мышцы	8	-	8	
2.16	Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка	4	1	3	
2.17	Кардиотренировка, приседания	4	-	4	
2.18	Выполнение отжиманий, растяжка	4	-	4	
2.19	Комплекс упражнений на гибкость	4	-	4	
2.20	Техника выполнения упражнений на тренажерах	4	-	4	
2.21	Гантели, тяга, отжимания	4	-	4	
2.22	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	4	-	4	
2.23	Упражнения на основные группы мышц: передняя и задняя поверхность бедер	9	-	9	
2.24	Дыхательные упражнения, кардиоупражнения	4	-	4	
2.25	Упражнения на основные группы мышц, скакалка	2	-	2	

2.26	Жим гантелей лёжа	4	-	4	
2.27	Повышение общефизической подготовки	4	-	4	
2.28	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	4	-	4	
2.29	Развитие двигательных качеств	4	-	4	
2.20	Упражнения на группы мышц ног	2	-	2	
2.21	Базовые упражнения. Для набора массы	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
	Итого:	**222**	**10**	**212**	

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.

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 (4 часа).

Практика (4 часа).

Упражнения на растяжку, основные группы мышц. Работа на тренажерах. Выполнение комплекса упражнений для стоп и голеностопа.

Тема 1.4 Дыхательные упражнения (2 часа).

Практика (2 часа).

Выполнение упражнения с отягощениями и на тренажёрах. Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением. Совершенствование техники

выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.

Тема 1.5 Упражнения на растяжку (6 часов).

Практика (6 часов).

Разминка, работа на скакалке, ОРУ, упражнения на гибкость. Выполнение комплекса упражнений на растяжку (стоя): наклоны головы в стороны; вытяжение с руками в замке; растягивание плеч и рук; наклоны корпуса с вытянутой рукой; наклоны к согнутой ноге.

Тема 1.6 Жим гантелей лёжа (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. 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 1.8 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 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 (8 часов).
Практика (8 часов).
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. 1. Приседания (Squats):
- Беговые приседания (Bodyweight Squats).
- Приседания со штангой на плечах (Barbell Back Squats).
- Приседания со штангой в шейном крестце (Front Squats).
- Приседания на одной ноге (Pistol Squats)
2. Жим лежа (Bench Press):
- Жим гантелей лежа (Dumbbell Bench Press).
- Жим на наклонной скамье (Incline Bench Press).
3. Подтягивания (Pull-ups):
- Классические подтягивания (Pull-ups).
- Подтягивания с широким хватом (Wide-grip Pull-ups).
- Подтягивания с узким хватом (Close-grip Pull-ups).
4. Тяга гантели к груди (Bent-over Row):
- Тяга гантели одной рукой (One-arm Dumbbell Row).
- Тяга гантелей стоя (Two-arm Dumbbell Row)

Тема 1.13 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 1.14 Краткие сведения о строении и функциях организма, растяжка (4часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений: сгибание туловища на тренажере, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.

Тема 1.15 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 1.16 Упражнения на основные группы мышц: базовые упражнения на мышцы спины (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 1.17 Гигиена спортсмена и закаливание. Гребной тренажер (2 часа).
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 1.18 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 1.19 Правильное выполнение отжиманий. Оказание первой медицинской помощи (2 часа).
Теория (1 час).
Правила оказания первой медицинской помощи. Правила оказания первой медицинской помощи обучающимся по программе силовой подготовки основываются на общих принципах оказания первой помощи и учитывают специфику физических нагрузок, связанных с силовой подготовкой. Вот основные моменты, которые следует учитывать: Первая помощь при травмах: при получении травмы (ушиб, растяжение, вывих и т.д.) необходимо сразу прекратить тренировку, обеспечить покой пострадавшему, при необходимости остановить кровотечение, наложить давящую повязку или использовать метод холода для снижения отека и боли. Обездвиживание: в случае подозрения на перелом или вывих, необходимо обеспечить обездвиживание поврежденной конечности с помощью шин, подручных средств или специальных фиксаторов.
Практика (1 час).
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 1.20 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 1.21 Упражнения на основные группы мышц: базовые упражнения на бицепс и трицепс (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 1.22 Техника выполнения упражнений на тренажерах (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений: Разминка, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.
1. Растяжка для спины и ног (Стретч-ап):
- Встаньте на колени, руки поставьте на пол перед собой.
- Опустите лоб на пол, одновременно вытягивая руки вперед и опуская таз назад.
- Удерживайте позу 20-30 секунд, затем медленно возвращайтесь в исходное положение.
2. Растяжка для ягодиц и задней поверхности бедра (Бычий стретч):
- Встаньте на колени, одну ногу вынесите вперед, при этом ступня ноги должна быть на полу.
- Опустите бедро на пол, при этом задняя нога должна быть согнута в колене.
- Наклоните верхнюю часть тела вперед, удерживайте позу 20-30 секунд, затем повторите с другой ногой.
3. Растяжка для подколенного сухожилия и задней поверхности бедра (Стретч для подколенного сухожилия):
- Встаньте на колени, одну ногу вынесите вперед, при этом ступня ноги должна быть на полу.
- Опустите бедро на пол, при этом задняя нога должна быть согнута в колене.
- Наклоните верхнюю часть тела вперед, удерживайте позу 20-30 секунд, затем повторите с другой ногой.

Тема 1.23 Контрольные упражнения для определения развития физических качеств (4 часа).
Практика (4 часа).
Проведение контрольных упражнений для определения развития физических качеств.

- Отжимания на максимальное количество повторений за 1 минуту.
- Приседания с гантелями на максимальное количество повторений за 1 минуту.
- Подтягивания на максимальное количество повторений за 1 минуту.
- Планка на максимальное время удержания.
- Становая тяга с гантелями на максимальное количество повторений за 1 минуту.

Тема 1.24 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: пресс (8 часов).
Практика (8 часов).
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 тренажёре, тяга гантелей.

Тема 2.3 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений: подъём на горизонт, разгибание туловища на тренажёре без отягощения, вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.

Тема 2.4 Дыхательные упражнения (2 часа).
Теория (1 час).
Правильное дыхание, правила проведения дыхательных упражнений.
Практика (1 час).
Выполнение упражнений: дыхательная гимнастика.
1. Дыхание через нос:
- Сидите или лежите на спине, расслабьте тело.
- Вдохните глубоко через нос, заполняя лёгкие.
- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдохните через нос. –
Повторите 5-10 раз.
2. Релаксационное дыхание:
- Сидите или лежите в удобной позе.

- Вдохните глубоко и медленно через нос.
- Выдохните через рот, как будто дуете на горячий суп.
- Сосредоточьтесь на движении живота при вдохе и выдохе.
- Повторите 5-10 минут.
3. Дыхание «4-7-8»:
- Вдохните через нос на счёт 4.
- Задержите дыхание на счёт 7.
- Выдохните через рот на счёт 8.
- Повторите 4 раза.

Тема 2.5 Упражнения на растяжку (8 часов).
Практика (8 часов).
Выполнение упражнений: попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом, разведение рук с гантелями, тяга гантели, упражнения на растяжку: наклоны с опорой на стену; статичный выпад; наклоны со сложенными руками.

Тема 2.6 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 2.7 Упражнения на основные группы мышц: плечи (8 часов).
Практика (8 часов).
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 2.8 Повышение общефизической подготовки (6 часов).
Теория (1 час).
Повторение техники безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.
Практика (5 часов).
Выполнение упражнений на общефизическую подготовку.
1. Разминка (5-10 минут):
- Быстрая ходьба или бег трусцой.
- Растяжка мышц спины, шеи, рук и ног.
- Круговые движения плечами, локтями, бедрами и коленями.
2. Основная часть:
- Подтягивания на перекладине (3-4 подхода по 8-12 повторений).
- Отжимания (3-4 подхода по 8-12 повторений) .
- Тяга гантелей в наклоне (3-4 подхода по 8-12 повторений).
- Жим гантелей сидя (3-4 подхода по 8-12 повторений).

- Растяжка мышц после тренировки.
- Релаксация и дыхательные упражнения.

Тема 2.9 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 2.10 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 2.11 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 2.12 Базовые упражнения. Для набора массы (4 часа).
Практика (4 часа).
Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил. Жим штанги лежа (Bench Press); приседания со штангой (Squats); становая тяга (Deadlift силы); тяга верхнего блока (Lat Pulldown); жим ногами (Leg Press); тяга гантелей в наклоне (Bent-over Dumbbell Row); пресс (Abdominal Exercises); отжимания (Dips); планка (Plank).

Тема 2.13 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 2.14 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 2.15 Упражнения на основные группы мышц: грудные мышцы (8 часов).
Практика (8 часов).

Выполнение упражнений: подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение), разгибание туловища на тренажере, разминка, упражнения на растяжку, на гибкость. Выполнение упражнений: попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом, разведение рук с гантелями, тяга гантели, упражнения на растяжку. 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 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка (4 часа).
Теория (1 час).
Спортивная гигиена в узком понимании. Объяснение важности спортивной гигиены при силовой подготовке. Практические рекомендации по спортивной гигиене.
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 2.17 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 2.18 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 2.19 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 2.20 Техника выполнения упражнений на тренажерах (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений: Разминка, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.

Тема 2.21 Гантели, тяга, отжимания (4 часа).
Практика (4 часа).

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

Тема 2.22 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений: подъём на горизонт, разгибание туловища на тренажёре без отягощения, вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.

Тема 2.23 Упражнения на основные группы мышц: передняя и задняя поверхность бедер (9 часов).
Практика (9 часов).
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 2.24 Дыхательные упражнения, кардиоупражнения (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений: дыхательная гимнастика, разминка, ОРУ, упражнения на гибкость, упражнения на растяжку.

Тема 2.25 Упражнения на основные группы мышц, скакалка (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. Выполнение упражнений: попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом, разведение рук с гантелями, тяга гантели, упражнения на растяжку.

Тема 2.26 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 2.27 Повышение общефизической подготовки (4 часа).
Практика (4 часа).
Выполнение упражнений на общефизическую подготовку.
- Упражнение 1:
Приседания (5-10 повторений).
- Объяснение техники выполнения.
- Повторение упражнения с контролем техники.

- Упражнение 2:
Жим штанги лежа (5-10 повторений).
- Объяснение техники выполнения.
- Повторение упражнения с контролем техники.
- Упражнение 3:
Подтягивания на турнике (5-10 повторений):
- Объяснение техники выполнения.
- Повторение упражнения с контролем техники.
- Упражнение 4:
Пресс (5-10 повторений).
- Объяснение техники выполнения.
- Повторение упражнения с контролем техники.
- Растяжка мышц после тренировки.

Тема 2.28 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 2.29 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 2.20 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 2.21 Базовые упражнения. Для набора массы (1 час).
Практика (1 час).
Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил. Приседания (Squats); Жим лежа (Bench Press): Тяга гантелей (Dumbbell Rows); Подтягивания (Pull-ups); Отжимания (Push-ups); Прыжки со скакалкой (Jump Rope); Приседания со штангой (Barbell Squats); Дожимы в упоре лежа (Tricep Dips); Подъемы ног в висе (Leg Raises).

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.
A. Разминка 1. Бег трусцой или прыжки на месте (3-5 минут). 2. Упражнения для разогрева мышц (наклоны, приседания, махи руками).
B. Основные упражнения на растяжку. 1. Растяжка спины: a. Наклоны вперед с гимнастической скамьи. b. Упражнения на растяжку спины в положении лежа на животе. 2. Растяжка плечевого пояса и рук: a. Упражнения с резинкой или гантелями для растяжки мышц рук. b. Растяжка рук в стороны и вверх. 3. Растяжка ног: a. Приседания с глубоким выходом. b. Растяжка ног в положении сидя или лежа. 4. Растяжка мышц живота и боковых мышц: a. Круговые движения корпусом. b. Наклоны в стороны.
C. Силовая подготовка: 1. Упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания). 2. Использование гантелей или гирь для дополнительной нагрузки.

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. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образованиив Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Силовая подготовка» являются:

- формирование коммуникативных навыков и способности к совместной работе;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование здорового образа жизни: воспитание правильного питания, регулярных занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Силовая подготовка»:

- формирование командного духа и умения работать в коллективе: тренировка сотрудничества, взаимопомощи и совместной работы для достижения общей цели.;
- воспитание ответственности за свои действия, уважение к окружающим и недопущение насилия и агрессии;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Силовая подготовка» являются:

- получение информации об истории возникновения пауэрлифтинга как спортивной дисциплины; упоминание достижений и рекордов в пауэрлифтинге; изучение биографий знаменитых спортсменов, которые оставили след в истории пауэрлифтинга и т.д., как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):
- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Силовая подготовка» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Давайте познакомимся»	знакомство со спортивными командами г. Челябинска по тяжелой атлетике; формирование благоприятной психологической атмосферы для дальнейших занятий в коллективе	ноябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	Посещение хоккейного матча «Трактор»	формирование устойчивого интереса к спортивному миру, профессиональная ориентация обучающихся	декабрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
3.	Сдача нормативов ГТО	мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, воспитание патриотизма и гражданственности	апрель	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»

Раздел 4. 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 терминология
	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 терминология
	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 терминология

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, чётко, 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 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

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

Дополнительная литература

10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]/ Б.Р. Голощапов. - Москва: Педагогика, 2001. – 154 с.
11. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]/ Ю.Д. Железняк. - Москва: Издательский центр «Академия», 2004. - 195 с.
12. Железняк, Ю.Д. Волейбол [Текст]/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин - Москва: Олимпия Пресс, 2005. - 220 с.
13. 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, - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 520 с.
14. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - Москва: Издательский центр «Академия», 2004. - 250 с.
15. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]/ М.Н. Жуков - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
16. Ивойлова, А.В. Волейбол для всех [Текст]/ А.В. Ивойлова. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - 180 с.
17. Кашин, А.П. Некоторые аспекты автоматизации обучения. В ст.: Программированное обучение за рубежом [Текст]/ А.П. Кашин. - Москва: Просвещение, 1981. - 248 с.
18. Ковалёв, В.Д. Спортивные игры [Текст]/ В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас. - Москва: Просвещение, 2001. - 220 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность 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.	Велоэргометр Bronze Gym U900 PRO	1
3.	Скамья для пресса	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

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» на 2026/2027 учебный год



Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ"
_____ Ю.В. Смирнова
1 сентября 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

Название программы, группа	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября-4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																					
"Силовая подготовка"	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6/в	6	6	в	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д/п																

т - текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2

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 тренажёрном зале на развитие силы и выносливости различных групп мышц
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Развитие выносливости 1.1 «Мой Дворец». Вводная диагностика 1.2 Гантели, тяга 1.3 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц 1.4 Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц 1.5 Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц 1.6 Жим гантелей лёжа. Упражнения на основные группы мышц 1.7 Повышение общефизической подготовки 1.8 Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра 1.9 Развитие двигательных качеств 1.10 Упражнения на группы мышц ног 1.11 Упражнения на основные группы мышц 1.12 Базовые упражнения. Для набора массы 1.13 Упражнения на основные группы мышц 1.14 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах 1.15 Упражнения на растяжку 1.16 Краткие сведения о строении и функциях организма, растяжка 1.17 Упражнения для мышц ног 1.18 Упражнения на основные группы мышц 1.19 Гигиена спортсмена и закаливание. Гребной тренажер 1.20 Кардиотренировка, растяжка 1.21 Правильное выполнения отжиманий. Оказание первой медицинской помощи 1.22 Частота сердечных сокращений. Комплекс упражнений для девушек и юношей 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. Профориентационный 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 здоровью	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

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

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

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 слагается 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;

Для возрастной группы 12-14 лет:

Девочки: 3 подхода по 10-15 повторений.

Мальчики: 3 подхода по 15-20 повторений.

Для возрастной группы 15-18 лет:

Девочки: 3 подхода по 15-20 повторений.

Мальчики: 3 подхода по 20-25 повторений.

2) подъем ног в шведской стенке;

Для возрастной группы 12-14 лет:

Минимальное количество подъемов ног за один подход: 5-8 раз.

Высота подъема ног: не менее 90 градусов.

Пауза между подходами: 1-2 минуты

Для возрастной группы 15-18 лет:

Минимальное количество подъемов ног за один подход: 8-12 раз.

Высота подъема ног: не менее 90 градусов.

Пауза между подходами: 1-2 минуты.

3) прыжок в длину с места;

Для мальчиков (12-14 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,50-1,70 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 1,70-2,00 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 2,00 м.

Для мальчиков (15-18 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,70-2,00 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 2,00-2,30 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 2,30 м.

Для девочек (12-14 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,20-1,40 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 1,40-1,60 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 1,60 м.
Для девочек (15-18 лет):
Норматив для уровня начинающих: 1,40-1,60 м.
Норматив для уровня среднего уровня: 1,60-1,80 м.
Норматив для уровня продвинутых: более 1,80 м.
4) прыжки со скакалкой (30 сек);
Для возраста 12-14 лет:
Мальчики: выполнение 100 прыжков за 1 минуту.
Девочки: выполнение 80 прыжков за 1 минуту.
Для возраста 15-18 лет:
Мальчики: выполнение 120 прыжков за 1 минуту.
Девочки: выполнение 100 прыжков за 1 минуту.
5) приседания с гирей (16 кг):
Для мальчиков: 12-14 лет:
Приседания с гирей 16-20 кг (30-40 раз).
Приседания с гирей 24-32 кг (15-25 раз).
15-18 лет:
Приседания с гирей 24-32 кг (40-50 раз).
Приседания с гирей 36-48 кг (20-30 раз).
Для девочек: 12-14 лет:
Приседания с гирей 8-12 кг (30-40 раз).
Приседания с гирей 16-20 кг (15-25 раз).
15-18 лет:
Приседания с гирей 16-20 кг (40-50 раз).
Приседания с гирей 24-32 кг (20-30 раз).
Обратите внимание, что эти нормативы являются примерными и могут быть скорректированы педагогом с учетом программы.

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	Зачетные требования
Контрольное занятие	ОФП		
	отжимания в упоре лежа	низкий М	12-14 лет 35
			15-18 лет 40
		Д	12-14 лет 32
			15-18 лет 35
		средний М	12-14 лет 45
			15-18 лет 50
		Д	12-14 лет 36
			15-18 лет 40
		высокий М	12-14 лет 50
			15-18 лет 55
		Д	12-14 лет 42

			15-18 лет 45
	подъем ног в шведской стенке	низкий М	12-14 лет 8
			15-18 лет10
		Д	12-14 лет 6
			15-18 лет 8
		средний М	12-14 лет 16
			15-18 лет 18
		Д	12-14 лет 10
			15-18 лет 12
		высокий М	12-14 лет 19
			15-18 лет 21
		Д	12-14 лет 13
			15-18 лет 15
	прыжок в длину с места	низкий М	12-14 лет 180
			15-18 лет 190
		Д	12-14 лет 150
			15-18 лет 160
		средний М	12-14 лет 210
			15-18 лет 220
		Д	12-14 лет 165
			15-18 лет175
		высокий М	12-14 лет 230
			15-18 лет 240
		Д	12-14 лет 175
			15-18 лет185
	прыжки со скакалкой (30 сек)	низкий М	12-14 лет 50
			15-18 лет 60
		Д	12-14 лет 65
			15-18 лет75
		средний М	12-14 лет 55
			15-18 лет 65
		Д	12-14 лет 70
			15-18 лет 80
		высокий М	12-14 лет 65
			15-18 лет 75
		Д	12-14 лет 75
			15-18 лет 85
	приседания с гирей (16 кг)	низкий М	12-14 лет 17
			15-18 лет 19
		Д	12-14 лет 6
			15-18 лет 8
		средний М	12-14 лет 22
			15-18 лет 24
		Д	12-14 лет 10
			15-18 лет 12
		высокий М	12-14 лет 28
			15-18 лет 30
		Д	12-14 лет 13
			15-18 лет 15

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки											
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения 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		
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстниками и и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения

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

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения сформированности знаниевого 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 личностного и профессионального роста всех членов команды	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

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