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»
№ 745-од от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Функционально-силовой тренинг для женщин»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 18-80 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 111 часов
Год разработки программы: 2022

Автор-составитель:
Похвалина Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка……..3
Раздел 2. Содержание программы……..……....7
2.1 Учебный план Программы……..……....7
2.2 Содержание учебного плана Программы……8
Раздел 3. Воспитательная деятельность……..14
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы ……..……18
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации программы…….20
5.1 Методические материалы……...20
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по Программе……22
Приложение 1. Календарный учебный график Программы…….....23
Приложение 2. Карточка Программы……..24
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы…….....26

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 «Функционально-силовой тренинг для женщин» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности.

В последнее время всё больше людей, занимающихся фитнесом, думают не столько о своём внешнем виде, сколько о здоровье и хорошем самочувствии. Ограниченная двигательная активность, наличие вредных привычек, режим и образ питания, а также, стресс, загрязнения внешней среды и т.п. ведет к негативному состоянию здоровья. В настоящее время на фоне усиления разнообразия физической активности, как способа компенсации малоподвижного образа жизни, увеличивается число женщин, регулярно тренирующихся в фитнес-клубах, подавляющее их число в возрасте 30-50 лет.

Воспитательный потенциал Программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

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

Новизна Программы

Функционально-силовой тренинг – это объединение в рамках одного занятия функциональной и силовой тренировки, что способствует более глубокой проработке всех групп мышц, развитию гибкости, координации и скорости реакции. Во время функционально-силовой тренировки прорабатываются все мышцы тела, в том числе мелкие мышцы, мышцы-стабилизаторы. Основное внимание отдается центральной части тела, глубоким мышцам живота и спины.

Отличительные особенности Программы

Целью занятий является научить занимающихся приспосабливаться к любой ситуации и положению в пространстве, а также укрепить все тело, сделать его

гибким и подтянутым. Для этого к занятиям часто подключают дополнительное оборудование. Например, гантели, степ-платформы, фитнес-резинки и прочее.

Частая смена упражнений не только от тренировки к тренировке, но и в рамках одного занятия не дает мышцам привыкнуть к нагрузкам. Это значит, что они будут работать по максимуму на каждом занятии.

Занятия функционально-силовым тренингом способствуют также укреплению сердечно-сосудистой системы, осанки и тренировке выносливости.

При разработке программ занятий, в основе которой лежит унифицированный подход к использованию средств, учитываются возрастные особенности, данные оценки функционального состояния, антропометрические показатели, уровень развития двигательных качеств, а также мотивы и интересы занимающихся. Программа направлена на формирование красивой фигуры, коррекцию формы с учетом индивидуальных особенностей телосложения.

Программа реализуется как дополнительная платная образовательная услуга.

Адресат Программы: женщины 18 - 80 лет.

Возраст 18-30 лет. К этому возрасту человеческий организм достигает вершины своих физических возможностей. Формируются привычки пищевые и физической активности. Тренировка в этом возрасте предусматривает решение трех основных задач: увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания; закаливание организма.

Возраст 30-40 лет. В этот период наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала каждого человека. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности в суставах.

Возраст 40-60 лет. Начинают уменьшаться скорость двигательной реакции, что связанно также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Одновременно с этим растет жировая прослойка. Происходит снижение эластичности и прочности опорно-двигательного и мышечного аппаратов.

Возраст 60-80 лет. С возрастом существенно замедляется обмен веществ. Вследствие этого образуются лишние калории, которые превращаются в подкожный жир. Из-за снижения метаболизма замедляется скорость продвижения пищи по ЖКТ, что негативно влияет на здоровье.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями 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) – 15

человек.

Цель Программы: увеличение двигательной активности женщин и коррекция физической формы средствами оздоровительного фитнеса.

Задачи Программы:

Личностные:

- сформировать интерес к физической активности через специально организованные физические нагрузки.

Метапредметные:

- сформировать умение правильно формулировать цели и достигать их.

Предметные:

- освоить правила функционального и силового тренинга;
- уметь правильно выполнять упражнения на основные группы мышц;
- применять технику выполнения упражнений по протоколу Табата.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные:

- сформирован интерес к физической активности через специально организованные физические нагрузки.

Метапредметные:

- умеют правильно формулировать цели и достигать их.

Предметные:

- освоены правила функционального и силового тренинга;
- умеют правильно выполнять упражнения на основные группы мышц;
- применяют технику выполнения упражнений по протоколу Табата.

Объем Программы: 111 часов.

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

Виды занятий: практическое занятие, беседа, спортивное тестирование, тренировка, соревнования.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий: три раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы контроля:

Текущий контроль: спортивное тестирование.

Итоговый контроль: спортивное тестирование.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Функционально-силовой тренинг для женщин»

Предмет: «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение**	**2**	**2**		
1.1	«Мой Дворец». Техника безопасности на занятии	1	1		
1.2	«Мой выбор». Понятие о функциональном тренинге. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	1	1		
2.	**Раздел 2. Повышение общефизической подготовки**	**48**	**6**	**42**	
2.1	Упражнения для группы мышц ног	8	1	7	
2.2	Укрепление рук	8	1	7	
2.3	Упражнения для брюшного пресса	8	1	7	
2.4	Укрепление мышц косых мышц туловища	8	1	7	
2.5	Укрепление мышц спины	8	1	7	
2.6	Упражнения на основные группы мышц	8	1	7	
3.	**Раздел 3. Развитие выносливости**	**24**	**3**	**21**	
3.1	Кардиотренировка	8	1	7	
3.2	Функциональный тренинг	8	1	7	
3.3	Табата. Текущий контроль	8	1	7	Спортивное тестирование
4.	**Раздел 4. Силовой тренинг**	**16**	**2**	**14**	
4.1	Развитие двигательных качеств	8	1	7	
4.2	Базовые упражнения для набора массы	8	1	7	
5.	**Раздел 5. Развитие гибкости**	**21**	**3**	**18**	
5.1	Стретчинг	8	1	7	
5.2	Бодифлекс	8	1	7	
5.3	Комплекс упражнений на гибкость	4	1	3	
5.4	Итоговое занятие «Функционально-силовой тренинг». Промежуточная аттестация	1		1	Спортивное тестирование
	Итого:	**111**	**16**	**95**	

2.2 Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. Введение (2 часа).
Тема 1.1 «Мой Дворец». Техника безопасности на занятии (1 час).
Теория (1 час).
Беседа об истории Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.
Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Тема 1.2 «Мой выбор». Понятие о функциональном тренинге. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) (1 час).
Теория (1 час).
Характеристика ключевых надпрофессиональных компетенций. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли. Важность соблюдения режима работы и отдыха. Основные группы мышц: их название и расположение. Понятие и особенности функциональных тренировок. Принципы построения и виды функциональных тренировок. Оборудование для тренировок.

Раздел 2. Повышение общефизической подготовки (48 часов).
Тема 2.1 Упражнения для группы мышц ног (8 часов).
Теория (1 час).
Беседа о важности силовых тренировок для ног. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий: упражнения для мышц бедра; для икроножных мышц; для ягодичных мышц.
Практика (7 часов).
Разминка: общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте (5-10 минут). Приседания 3*15, Выпады на каждую ногу 15*3, Крабик 30 сек*3, махи на четвереньках 15*3, Ягодичный мост 20*3. Упражнения выполняются под счет педагога. В заключительной части занятия выполняется заминка.

Тема 2.2 Укрепление рук (8 часов).
Теория (1 час).
Обсуждение цели и важности укрепления рук в рамках функционально-силовой тренировки. Обзор плана занятия и объяснение упражнений.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Работа с гантелями: махи вперед 8*3, махи в сторону 8*2, сгибание рук на бицепс 8*3, подъем рук на 4 счета 8*2, жим наверх 8*2, жим из-за головы на трицепс 8*3, разгибание рук на трицепс в наклоне 8*2. Выполняются упражнения под счет педагога. 3

подхода каждое упражнение, отдых между подходами 1,5 – 2 минуты. Отжимания (с колен) 8*3. В заключительной части занятия выполняется заминка.

Тема 2.3 Упражнения для брюшного пресса (8 часов).
Теория (1 час).
Обсуждение важности брюшного пресса для общего здоровья и функциональности тела. Показ основных групп мышц, задействованных в упражнениях для брюшного пресса. Объяснение и показ правильной техники выполнения упражнений для брюшного пресса.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Скручивания на прямую мышцу живота 15*3; лёжа, подъем ног до угла 15*3; планка статичная на предплечьях 30-60 сек*3, планка на руках с касанием плеча 8*3 (3 подхода), скалолаз (колено к животу в положении планка) 30*3, ножницы (лёжа, скрещивание ног под углом 25-40 градусов) 30*3. В заключительной части занятия выполняется заминка.

Тема 2.4 Укрепление мышц косых мышц туловища (8 часов).
Теория (1 час).
Обзор анатомии косых мышц туловища: расположение, функции, взаимодействие с другими мышцами. Беседа о значение укрепления косых мышц для поддержания правильной осанки и предотвращения травм. Взаимосвязь силовых тренировок с другими видами физической активности. Объяснение и показ правильной техники выполнения упражнений для укрепления косых мышц туловища.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Велосипед (локоть тянется к противоположному колену)-30*3, Пингвин (касание левой рукой до стопы левой ноги, а затем правой до стопы правой ноги)- 30*3, скручивание Х-О (лежа, касание правой рукой –до левой стопы и наоборот) 24*3, планка с разворотом тазобедренного сустава 30*3, подъемы в боковой планке 15*3. В заключительной части занятия выполняется заминка и растяжка на косые мышцы туловища.

Тема 2.5 Укрепление мышц спины (8 часов).
Теория (1 час).
Обсуждение важности здоровой спины для общего здоровья и подвижности. Обзор основных групп мышц спины и их функций. Описание различных упражнений для укрепления мышц спины. Обсуждение правильной техники выполнения упражнений и предотвращения травм. Выделение ключевых моментов безопасности при выполнении упражнений. Объяснение и показ правильной техники выполнения упражнение для укрепления мышц спины.
Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Подъём рук и ног на животе 20*3, удержание рук и ног на животе 30 сек*3, пловец (лежа на животе, подъём корпуса и опускание в и.п, руки имитирую пловца)15*3, прогибание и выгибание спины на 4-ах 15*3, поочередное поднятие противоположной руки и ноги, стоя на четвереньках 20*3. В заключительной части занятия выполняется заминка.

Тема 2.6 Упражнения на основные группы мышц (8 часов).
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Приседания 20*3, выпады 15*3, отжимания (с колен) 10*3, лодочка на животе (подъём рук и ног наверх)15*3, скручивания на пресс 15*3, планка в движении (поочередное поднимание с локтей на ладони)10 каждая рука*3. В заключительной части занятия выполняется заминка.

Раздел 3. Развитие выносливости (24 часа).
Тема 3.1 Кардиотренировка (8 часов).
Теория (1 час).
Обсуждение важности кардиотренировок и их влияния на здоровье. Определение кардиотренировки и ее основных принципов. Выбор подходящей интенсивности и продолжительности тренировки. Взаимосвязь кардиотренировок и функционально-силовой тренировки. Возможные риски и предостережения Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Скакалка 5-минут. Упражнения выполняются под секундомер педагога. Режим работы: 40 сек – работа, 20 сек – отдых. Упражнения выполняются друг за другом. Отдых между кардио-блоками– 2 минуты (1 кардио-блок –6 упражнений). Упр-я: выпрыгивания из полу-приседа, присед с подшагом, бег на месте, выпад-удар вперед, скалолаз (в планке колено к животу). После выполнения каждого круга кардио-блока необходимо восстановить дыхание, пульс, при этом НЕ Садиться, НЕ ложиться, если необходимо сделать глоток воды. В заключительной части занятия выполняем заминку.

Тема 3.2 Функциональный тренинг (8 часов).
Теория (1 час).
Определение функционального тренинга. История возникновения и развития функционального тренинга. Основные принципы и особенности функционального тренинга. Влияние функционального тренинга на

различные системы организма. Виды функциональных тренировок и их особенности. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Скакалка 5-минут. Упражнения выполняются под секундомер педагога. Режим работы: 40 сек – работа, 20 сек – отдых. Упражнения выполняются друг за другом. Отдых между подходами – 2 минуты (1подход – 6 упражнений). Приседания с фитнес-резиной на ногах с пружинкой внизу на 3 счета, жим наверх гантелей стоя, ягодичный мост с резиной и задержкой наверху на 3 счета, подъем ног в упоре на локтях, велосипед на пресс, скручивания наоборот (в планке касание рукой до носка (колена)). После выполнения каждого круга кардио-блока необходимо восстановить дыхание, пульс, при этом НЕ Садиться, НЕ ложиться, если необходимо сделать глоток воды. В заключительной части занятия выполняем заминку.

Тема 3.3 Табата (8 часов).
Теория (1 час).
Протокол Табата — принцип построения интервальной тренировки. Упражнения выполняются под секундомер педагога.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Присед через середину (касание рукой внизу), скалолаз, отжимания с колен, косые скручивания (противоположное локоть-колено), ситап (подъем корпуса из положения лежа в сед). В заключительной части занятия выполняем заминку и растяжку на все группы мышц. Текущий контроль.

Раздел 4. Силовой тренинг (16 часов).
Тема 4.1 Развитие двигательных качеств (8 часов).
Теория (1 час).
Обсуждение важности развития двигательных качеств для здоровья и спортивных достижений. Определение двигательных качеств (сила, выносливость, гибкость, скорость, координация). Взаимосвязь функционально-силовой тренировки с развитием двигательных качеств. Основные принципы функционально-силовой тренировки (прогрессирование, вариативность, комплексность, индивидуальный подход) Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.
Практика (7 часов).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение/счет педагога. Упражнения составляют базовые упражнения из аэробики (шаги, открытые шаги, марш, приставные шаги, шаг с захлестом, приставной шаг с подниманием колена, шаг вперед с коленом) с добавлением гантелей и утяжелителей.

Тема 4.2 Базовые упражнения для набора массы (8 часов).

Теория (1 час).
Обсуждение важности правильной техники выполнения упражнений и контроля над весом. Обзор основных принципов функционально-силовой тренировки. Описание базовых упражнений для набора массы: приседания, жим лёжа, становая тяга, тяга штанги к поясу, жим ногами, подъём на носки..Выбор подходящих весов и количество повторений для каждого упражнения. Что такое базовый набор упражнений. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.
Практика (7 часов).
Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Приседания с гантелями 20*3, выпады с утяжелением 15*3, отжимания с ног 8*3, жим наверх с гантелями 15*3, ситап (подъём корпуса из положения лежа) 30*3, планка статичная 60 сек. В заключительной части занятия выполняем заминку.

Раздел 5. Развитие гибкости (21 час).
Тема 5.1 Стретчинг (8 часов).
Теория (1 час).
Стретчинг, виды самого эффективного стретчинга. Стретчинг и его влияние на ЦНС. Составление педагогом комплекса упражнений, направленных на повышение эластичности мышц.
Практика (7 часов).
Составление комплекса, подходящего для возраста и подготовки занимающихся. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10–30 секунд. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Выполнение статических упражнений стретчинга для основных групп мышц: спины, ног, рук, плеч, ягодиц. Выполнение динамических упражнений стретчинга для повышения гибкости и подвижности суставов. Введение проприоцептивно-мышечного стретчинга (PNF) для улучшения растягивания мышц и увеличения гибкости.

Тема 5.2 Бодифлекс (8 часов).
Теория (1 час).
История зарождения гимнастики бодифлекс. Принципы дыхательной гимнастики, преимущества и противопоказания, техника дыхания. Ознакомление с правилами безопасности и техники выполнения упражнений.
Практика (7 часов).
Составление комплекса из базовых упражнений. Выполнение комплекса с учетом правильной техники дыхания. Разминка. Простые упражнения для разогрева мышц и суставов. Упражнения на растяжку и гибкость. Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя работы с собственным весом, гантелями и другими снарядами. Упражнения для разных групп мышц: пресс, спина, руки, ноги. Интервальный тренинг с

чередованием интенсивных и восстановительных периодов. Упражнения на растяжку и расслабление мышц. Релаксация и дыхательные техники.

Тема 5.3 Комплекс упражнений на гибкость (8 часов).
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.
Практика (7 часов).
Составление комплекса из базовых упражнений подходящего для возраста и подготовки занимающихся. Положение тела необходимо зафиксировать на 10-20 секунд. Каждое упражнение выполняют многократно, что позволяет с каждым разом увеличивать амплитуду. Выполнение комплекса упражнений на гибкость, включающего различные типы растяжек (статические, динамические, активные, пассивные). Упражнения должны быть направлены на все основные группы мышц. Упражнения для развития гибкости в тазобедренном, плечевом и поясничном отделах. Выполнение упражнений для снятия напряжения и расслабления мышц.

Тема 5.3 Итоговое занятие «Функционально-силовой тренинг». Промежуточная аттестация (1 час).
Практика (1 час).
Промежуточная аттестация (проходит в форме спортивного тестирования по разделу ОФП). При планировании контрольных упражнений (в начале и в конце первого этапа подготовительного периода) необходимо добиваться единых условий их проведения (по точно установленным правилам, в одно время суток, в одном месте — на спортивной площадке, в тренажерном зале и т. д.).

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 образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Функционально-силовой тренинг для женщин» являются:

- 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 обучающихся ДООП «Функционально-силовой тренинг для женщин»:

- 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.

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 «Функционально-силовой тренинг для женщин» 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;
- 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 «Функционально-силовой тренинг для женщин» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога);
- 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 организациях с 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 «Функционально-силовой тренинг для женщин»

№	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь	размещение фото- и видеоматериалов, постов с проведённого мероприятия на странице объединения ВКонтакте
2.	Просмотр и обсуждение показательных тренировок	повышение уровня мотивации к занятиям, настрой на дальнейшее физическое развитие	в течение учебного года	размещение фото- и видеоматериалов, постов с проведённого мероприятия на странице объединения ВКонтакте
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	апрель	размещение фото- и видеоматериалов, постов с проведённого мероприятия на странице объединения ВКонтакте
4.	День открытых дверей	воспитание чувства уважения к традициям ДПШ и чувства сопричастности к успехам коллектива	май	размещение фото- и видеоматериалов, постов с проведённого мероприятия на странице объединения ВКонтакте

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль
Форма контроля: спортивное тестирование.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Спортивное тестирование	низкий	– демонстрирует низкую мотивацию к систематическому выполнению физических нагрузок; – затрудняется ставить цели на тренировку; – знает и понимает технику выполнения упражнений на основные группы мышц; – не соблюдает технику выполнения упражнений по протоколу Табата
	средний	– мотивирован к систематическому выполнению физических нагрузок; – самостоятельно ставит цели на тренировку; – соблюдает технику выполнения упражнений на основные группы мышц; – фрагментарно применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата
	высокий	– демонстрирует высокую мотивацию к систематическому выполнению физических нагрузок; – самостоятельно выстраивает программу тренировок; – соблюдает технику выполнения упражнений на основные группы мышц; – применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата

Промежуточная аттестация
Форма контроля: спортивное тестирование.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Спортивное тестирование	низкий	Обучающийся: - имеет представление о структуре занятия по Программе; - понимает какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную); - испытывает затруднения при работе с учебным материалом, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; - овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков; - не соблюдает технику выполнения упражнений по протоколу Табата

	средний	Обучающийся: - владеет новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; - правильно применяет название движений при составлении комплекса упражнений; - знает особенности организации тренировок; - объём приобретённых умений и навыков составляет 50-70%, работает с учебным материалом с помощью педагога; - фрагментарно применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата
	высокий	Обучающийся: - верно подбирает упражнения на различные группы мышц и правильно распределяет дозировку упражнений при составлении комплексов; - имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю; - знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся; - овладел 70-100% предусмотренным учебным планом Программы; справляется с поставленными задачами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; - применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 учащихся 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.Тренировка – процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Правильно подобранная методика и рациональный режим тренировки: способствуют укреплению здоровья, формированию и совершенствованию двигательных навыков, развитию определенных физических и психических качеств, расширению функциональных возможностей организма.

4. Спортивное тестирование - называется процесс испытания, а полученное в итоге числовое значение является результатом тестирования (результатом теста). Термин «тест» в переводе с английского (test) означает «проба» или «испытание».

5. Соревнование (спортивное) - это соперничество людей в игровой форме для того, чтобы выявить превосходство в уровне физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

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

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Армашевская О.В., Чучалина Л.Ю. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. [електронний ресурс www.science-education.ru]

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]./ Б.А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1990. - С 235.

3. Букова Л. М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста [Электронный ресурс] / Л. М. Букова, И. А. Ковальская, А. В. Расолько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. Режим доступа: URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-programma-v-korrektsii-sostoyaniyazdorovya-zhenschin-pervogo-zrelogo-vozrasta (дата обращения: 17.11.2017)

4. Василенко А. Функциональный тренинг / А. Василенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: // http://www.jv.ru/news/item/id - 04.10.2010.

5. Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст]./. Г.В.Васильев. - М.: ФиС, 2004. - 158 с.

6. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография [Электронный ресурс] / Н. Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: [б.и.], 2011. – 251 с. Режим доступа. URL: http://textarchive.ru/c-2162436-pall.html

7. Венгерова, Н.Н. Характеристика российского рынка фитнес-услуг / Н.Н. Венгерова // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сб. матер. VI Всеросс. науч.практ. конф. / под общ. ред. Е.Г. Сайкиной, Г.Н. Пономарева. – СанктПетербург, 2013. – С. 73–77.

8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.

9. 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.

10. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]./. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 195 с.

11. Купцов А. С. Методика развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке женщин 25–30 лет // Омск. науч. вестн. 2013. № 3. С. 190–193.

12. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ В.С. Макеева. - Орел: МОО «МАбив», 2014г. - 189с

13. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре [Текст]./. А.П. Матвеев. - М.: Москва «Просвещение», 2008. - 144 с.

14. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]./. Л.П. Матвеев - М.: «Физкультура и спорт», 1991 - 211с.

15. Мирошников А. Методология функционального тренинга /А.Мирошников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: // www.maxfit.su/d/d1.shtml– 2010.

16. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

17. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

18. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания. / В.М. Смолевский. - М.: Изд-во "ФиС", 1987. – 336 с.

19. Урникис А.А. Тело молодое: есть ли фитнес после 45? [Текст]/А.А. Урникис.- М.: «Фитнес», 2013г.- 89с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по Программе

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструкция 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 и защитное покрытие		
1.	Защитное покрытие для залов Body-Solid	41
2.	Кулер напольный	1
3.	Шкаф для хранения одежды Модель Ш-007	16
2.	Скамейка для раздевалки Модель Ск-15	2

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Функционально-силовой тренинг для женщин» 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 сентября	5-11 сентября	12-18 сентября	19-25 сентября	26 сентября-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
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	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
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																			
Муниципальный городской уровень аттестации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	в	в	в	в	в	в/п	п	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

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

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Функционально-силовой тренинг для женщин»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Функционально-силовой тренинг для женщин»
краткое название ДООП/модуля	«Функционально-силовой тренинг»
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа знакомит с функционально-силовым тренингом для проработки всех групп мышц, развития гибкости, координации. Программа направлена на формирование красивой фигуры, коррекцию формы с учетом индивидуальных особенностей телосложения. При разработке программ занятий учитываются возрастные особенности, данные оценки функционального состояния, антропометрические показатели, уровень развития двигательных качеств, а также мотивы и интересы занимающихся
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	**1. Раздел 1. Введение** 1.1 «Мой Дворец». Техника безопасности на занятии 1.2 «Мой выбор». Понятие о функциональном тренинге. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) **2. Раздел 2. Повышение общефизической подготовки** 2.1 Упражнения для группы мышц ног 2.2 Укрепление рук 2.3 Упражнения для брюшного пресса 2.4 Укрепление мышц косых мышц туловища 2.5 Укрепление мышц спины 2.6 Упражнения на основные группы мышц **3. Раздел 3. Развитие выносливости** 3.1 Кардиотренировка 3.2 Функциональный тренинг 3.3 Табата. Текущий контроль **4. Раздел 4. Силовой тренинг** 4.1 Развитие двигательных качеств 4.2 Базовые упражнения для набора массы **5. Раздел 5. Развитие гибкости** 5.1 Стретчинг 5.2 Бодифлекс 5.3 Комплекс упражнений на гибкость 5.4 Итоговое занятие «Функционально-силовой тренинг». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Функциональный тренинг, Табата, Стретчинг, Бодифлекс
цель и задачи	Цель Программы: увеличение двигательной активности женщин и коррекция физической формы средствами оздоровительного фитнеса Задачи: сформировать интерес к физической активности через специально организованные физические нагрузки; сформировать умение правильно формулировать цели и достигать их; освоить

	правила функционального и силового тренинга; уметь правильно выполнять упражнения на основные группы мышц; применять технику выполнения упражнений по протоколу Табата
Результат	освоены правила функционального и силового тренинга; умеют правильно выполнять упражнения на основные группы мышц; применяют технику выполнения упражнений по протоколу Табата
материальная база	Тренажерный зал с малым оборудованием, коврики для занятий на полу
требования к состоянию здоровья	Нет
наличие медицинской справки для зачисления	Нет
возрастной диапазон	18-80
число обучающихся в группе	5-15
способ оплаты	Внебюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	111/3

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Функционально-силовой тренинг для женщин»

Текущий контроль

Форма контроля: спортивное тестирование.

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

Критерии оценки уровня физической подготовки женщин разных возрастных групп:

Форма контроля/ сдача нормативов	Уровень освоения	18-30 лет	31-40 лет	41-50 лет	51 год и старше
ОФП					
Бёрпи (1 мин)	низкий	менее 30 раз	менее 25 раз	менее1 20 раз	менее 15 раз
	средний	30-40 раз	25-35 раз	20-30 раз	15-25 раз
	высокий	более 40 раз	более 35 раз	более 30 раз	более 25 раз
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (корпус прямой)	низкий	12 повторений	9 повторения	6 повторений	4 повторения
	средний	14 повторений	11 повторений	8 повторений	6 повторений
	высокий	17 повторений	14 повторений	13 повторений	11 повторений
Планка	низкий	2 мин	1 мин 40 сек	1 мин 20 сек	1 мин
	средний	2 мин 20 сек	2 мин	1 мин 40 сек	1 мин 20 сек
	высокий	2 мин 40 сек	2 мин 20 сек	1 мин 50 сек	1 мин 40 сек
Выпрыгивания из полу приседа (30сек)	низкий	23-25 раз	19-23 раза	15-19 раз	10-15 раз
	средний	25-27 раз	23--26 раз	20-24 раза	16-19 раз
	высокий	27 раз и более	более 26 раз	более 24 раз	19 раз и более
Наклон вперед из положения стоя на скамье	низкий	+5 см	+5 см	+4 см	+4 см
	средний	+7 см	+7 см	+6 см	+6 см
	высокий	+13 см	+13 см	+12 см	+12 см

Промежуточная аттестация

Форма контроля: спортивное тестирование.

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты, в основе которых лежат

двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей занимающегося. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями. Оценка физической подготовленности обучающихся слагается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений (нормативов).

Структура занятия (проходит по разделу ОФП):

1) разминка;
2) инструктаж по технике безопасности (при планировании контрольных упражнений необходимо добиваться единых условий их проведения (по точно установленным правилам, в одно время суток, в одном месте — на спортивной площадке, в тренажерном зале и т. д.);
3) выполнение упражнений;
4) подведение итогов.

Упражнения (нормативы) по физической подготовке:

1. Бёрпи (1 мин).
2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (корпус прямой).
3. Планка.
4. Выпрыгивания из полу приседа (30сек).
5. Наклон вперед из положения стоя на скамье.

Начисление баллов за сдачу нормативов: 1 балл за количество раз выполненных упражнений.

Итоговый результат промежуточной аттестации складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все физические упражнения:

1-40 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

41-79 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;

80-100 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.

Карта педагогического наблюдения достижения 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			
		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

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

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов

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

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3–В общем, это верно 2–Это не совсем так 1–Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3–В общем, это верно 2–Это не совсем так 1–Это неверно
3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека	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 духовный образ

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек	4-Полностью согласен (-а) 3–В общем, это верно 2–Это не совсем так 1–Это неверно
2.	Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно	4-Полностью согласен (-а) 3–В общем, это верно 2–Это не совсем так 1–Это неверно
3.	Душа человека – это стержень, основа его бытия и определяет его со-бытие	4-Полностью согласен (-а) 3–В общем, это верно 2–Это не совсем так 1–Это неверно
4.	Духовно богатый человек обязан знать историю своего народа, элементы его фольклора, быть разносторонне образованным	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: 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