



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»**

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард».

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол № 2 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 31.08.2026 № 201

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Силовой интенсив»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Кукушкина Н.В., педагог дополнительного образования

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовой интенсив» составлена с учетом требований нормативных актов и методических документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 24.07.2025) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2025 г. № 19 «О внесении изменений в санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, и санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

– СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

– Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Межшкольный учебный комбинат»;

– Локальные нормативные документы МАУДО «МУК», регламентирующие образовательную деятельность.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовой интенсив» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы/отличительные особенности

Программа по содержанию, в системе физической культуры, базируется на направлении силовой и функциональной подготовки. Она сочетает групповую форму занятий с персонализацией нагрузки, системным обучением технике и навыкам самоконтроля.

Техника, разминка, самоконтроль и профилактика травм, каждое движение разбирается не только как «как делать», но и «почему это работает и где риски». Это даёт прикладные знания по биомеханике, профилактике травм и грамотному подбору упражнений, что особенно важно для подростков 14–18 лет, которым критически важно сформировать грамотное отношение к силовым нагрузкам, освоить базовые движения и научиться оценивать своё состояние. Программа способствует укреплению здоровья, развитию силовых качеств.

Программа является модифицированной, разработана на основе примерной программы уроков физкультуры для учеников 9-11 классов, программы «Силовой тренинг», авторской методике Дэвида Сендлера (профессора кинезиологии Международного университета Флориды по курсу силового тренинга и биомеханики), авторской методике С.М. Бубновского и личного опыта педагога по данному направлению.

Комплексы упражнений, спортивные мероприятия и беседы способствуют выработке стойкой мотивации к занятиям физической культурой на протяжении длительного времени. Сделан акцент на личностное отношение обучающегося к своему здоровью. Используются материалы из программы «Силовой тренинг» Дэвида Сендлера. Внедряются нетрадиционные комплексы, в том числе С.М. Бубновского, силовые упражнения для оздоровления с учётом индивидуальных особенностей каждого воспитанника с учётом принципа разноуровневости.

В учебном году обучающиеся могут осваивать учебный материал по двум уровням: базовому (основной), продвинутому (мастерство), в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей, от личностных качеств (терпения, целеустремленности, др.), а так же от результатов участия в мероприятиях и соревнованиях.

Уровень определяется педагогом по итогам диагностики (входной, промежуточной, итоговой). Каждый уровень рассматривается как отдельная ступенька «от простого к сложному», к дальнейшему развитию, физическому росту обучающегося – от интереса к предмету - к мастерству. Нахождение обучающегося на том или ином уровне, переход его от одного уровня к другому фиксируется педагогом в мониторинговых картах.

Актуальность

Программа разработана для обучающихся, освоивших основную программу «Силовой тренинг» или продемонстрировавшие результаты в соревнованиях. Для таких детей становится особенно важно развитие и совершенствование своих физических данных, разработка и выполнение индивидуальных тренировочных программ. Данная программа позволяет обучающемуся достичь прироста результатов и выполнить нормативы юношеского разряда для обучающихся первой группы здоровья. На тренировочных занятиях происходит совершенствование ранее приобретённых знания, умения и навыки, для дальнейшего развития и прогресса.

Введение нетрадиционных видов упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать воспитанника к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета.

В программе используется дифференцированный подбор упражнений и рабочих весов с учётом антропометрии, уровня подготовленности и целей каждого участника. Это снижает риски и повышает эффективность. Программа направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Программа строится на индивидуальном подходе, что отражается в выборе форм, методов и технологий, учитывающих индивидуальные особенности обучающихся.

Силовые тренировки способствуют развитию и укреплению мышечного корсета. Силовой тренинг - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья.

Данная программа спроектирована по принципу разноуровневости, что позволяет обеспечить индивидуальный темп освоения материала программы в зависимости от личностных особенностей каждого ребёнка, его возможностей, способностей и интересов. Поэтому программа предусматривает три уровня освоения содержания: стартовый, базовый и продвинутый уровень.

При этом каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности ребёнка.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающегося к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

Психотерапия по методике академика Сытина (мысленное проговаривание определённых текстов) позволяет учащемуся мобилизоваться на соревнованиях. Получаемые навыки по трудоспособности, упорство в достижении поставленных целей, способствуют лучшей социализации ребёнка, его соответствию требованиям и нормам общества, мобильности, ответственным за своё здоровье, разносторонним.

Один из основных методов работы педагога – метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей обучающегося.

Контрольные срезы и соревнования стимулируют к самосовершенствованию.

На занятиях применяются основные методы и принципы спортивной тренировки:

~ Принцип Трисета - последовательное выполнение трёх разных упражнений без отдыха между ними.

~ Принцип предварительного утомления - включает применение двух упражнений. Одно развивает в мышце утомление, а другое заостряет тренировочный эффект.

~ Принцип продолжительного сокращения - сокращение мышцы, то есть её напряжение, играет ключевую роль для гипертрофии мышечных волокон. Чтобы инерция меньше помогала в выполнении упражнения выполняем его медленнее, чем обычно. При этом мысленно нужно сосредоточиться на сокращении мышц.

1.3. Цель программы.

Сформировать у обучающихся сбалансированную физическую подготовленность за счёт целенаправленного развития силовых способностей, выносливости, гибкости и координации с учётом индивидуальных морфоструктурных особенностей организма (типа телосложения, пропорций, уровня физического развития) и возрастных физиологических возможностей.

1.4. Основные задачи программы.

Для достижения поставленной цели предусмотрено выполнение следующих задач.

Обучающие:

- ~ всесторонняя физическая подготовка и физическое развитие, способствующие укреплению здоровья;
- ~ знание методик и принципов при занятиях на тренажёрах;
- ~ знание методических приёмов при занятиях силовой гимнастикой;
- ~ ознакомление с правилами силового тренинга, комплекса силовых упражнений (КСУ);
- ~ знание лучших комбинаций упражнений для индивидуального силового тренинга;
- ~ знание лечебно-оздоровительных комплексов для профилактики травматизма в спорте.

Развивающие:

- ~ развитие и укрепление костно-мышечной системы;
- ~ развитие физических данных обучающийся для выполнения нормативов юношеского разряда
- ~ развитие двигательной координации и выносливости;
- ~ развитие регулятивной структуры деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности);
- ~ развитие коммуникативной компетенции.

Воспитательные:

- ~ формирование ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
- ~ воспитание самостоятельности, ответственности и инициативы. Учащиеся учатся самостоятельно планировать и организовывать свои тренировки, принимать решения и нести ответственность за их выполнение;
- ~ формирование навыков самоконтроля и самоорганизации. Учащиеся осваивают методы контроля за физическим состоянием, учатся регулировать нагрузку и анализировать собственные успехи;
- ~ формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- ~ гармоничное развитие личности, где физическая активность становится инструментом воспитания целеустремлённости, ответственности и уважения к себе и окружающим;
- ~ воспитывать нравственные качества дружбы и взаимопомощи.

1.5. Планируемые результаты реализации программы**Предметные:**

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания и умения:

Должны знать:

- ~ упражнения лечебно-оздоровительных комплексов;
- ~ способы самоконтроля на силовой тренировке;
- ~ знать принципы и методы построения индивидуальной тренировки;
- ~ правила техники безопасности при выполнении упражнений из различных разделов.

Будут уметь:

- ~ выполнять лечебно-оздоровительные комплексы;

~ выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;

~ выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;

~ планировать индивидуальные программы тренировок.

Метапредметные:

~ будут уметь применять способы самоконтроля, правильно дозировать нагрузку, планировать свою деятельность;

~ будут способны применить различные комплексы в различных жизненных ситуациях;

~ формируется потребность доводить начатое дело до конца;

~ развитие коммуникативных навыков.

Личностные:

~ формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;

~ стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня;

~ воспитываются ценные личностные качества: дружбы, взаимопомощи, трудолюбие, ответственность, патриотизма.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование модуля, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ТБ. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП.	1	1		Входной контроль Контрольный срез
2.	ТБ. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП.	1		1	Входной контроль Контрольный срез
3.	Разминка 2. Комплекс 3. Фитбол.	1		1	
4.	Разминка 2. Комплекс 3. Фитбол.	1		1	
5.	Разминка 3. Комплекс 4.	1		1	
6.	Разминка 3. Комплекс 4.	1		1	
7.	Разминка 4. Комплекс 5.	1		1	
8.	Разминка 4. Комплекс 5.	1		1	
9.	Разминка 5. Комплекс 5. Стрейч.	1		1	
10.	Разминка 5. Комплекс 5. Стрейч.	1		1	
11.	Разминка 6. Комплекс 6. Стрейч.	1		1	
12.	Разминка 6. Комплекс 6. Стрейч.	1		1	
13.	Разминка 7. Комплекс 7.	1		1	
14.	Разминка 7. Комплекс 7.	1		1	
15.	Разминка 8. Комплекс 7. Пилатес.	1		1	
16.	Разминка 8. Комплекс 7. Пилатес.	1		1	
17.	Разминка 9. Комплекс 8. Фитбол.	1		1	
18.	Разминка 9. Комплекс 8. Фитбол.	1		1	
19.	Разминка 10. Комплекс 9.	1		1	Текущий контроль
20.	Разминка 10. Комплекс 9.	1		1	
21.	Разминка 11. Комплекс 10. Комплекс с резинкой.	1		1	
22.	Разминка 11. Комплекс 10. Комплекс с резинкой.	1		1	
23.	Разминка 12. Комплекс 2. Аэробный комплекс.	1		1	
24.	Разминка 12. Комплекс 2. Аэробный комплекс.	1		1	
25.	Разминка 13. Комплекс 3. Бег 3 мин.	1		1	
26.	Разминка 13. Комплекс 3. Бег 3 мин.	1		1	
27.	Разминка 14. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	1		1	
28.	Разминка 14. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	1		1	
29.	Разминка 15. Комплекс 5.	1		1	

30.	Разминка 15. Комплекс 5.	1		1	
31.	Разминка 16. Комплекс 6. Бег 6 мин.	1		1	
32.	Разминка 16. Комплекс 6. Бег 6 мин.	1		1	
33.	Разминка 1. Комплекс 7. Стрейч.	1		1	
34.	Разминка 1. Комплекс 7. Стрейч.	1		1	
35.	Разминка 2. Комплекс 8. Полюс Брегг.	1		1	
36.	Разминка 2. Комплекс 8. Полюс Брегг.	1		1	
37.	Разминка 3. Комплекс 9. Фитбол.	1		1	Текущий контроль
38.	Разминка 3. Комплекс 9. Фитбол.	1		1	
39.	Разминка 4. Комплекс 10. Стрейч.	1		1	
40.	Разминка 4. Комплекс 10. Стрейч.	1		1	
41.	Разминка 5. Комплекс 2. Стрейч.	1		1	
42.	Разминка 5. Комплекс 2. Стрейч.	1		1	
43.	Разминка 6. Комплекс 3. Фитбол.	1		1	
44.	Разминка 6. Комплекс 3. Фитбол.	1		1	
45.	Разминка 7. Комплекс 4. Стрейч.	1		1	
46.	Разминка 7. Комплекс 4. Стрейч.	1		1	
47.	Разминка 8. Комплекс 5. П. Брегг.	1		1	
48.	Разминка 8. Комплекс 5. П. Брегг.	1		1	
49.	Разминка 9. Комплекс 6. Стрейч.	1		1	
50.	Разминка 9. Комплекс 6. Стрейч.	1		1	
51.	Разминка 10. Комплекс 7. Стрейч.	1		1	Текущий контроль
52.	Разминка 10. Комплекс 7. Стрейч.	1		1	
53.	Разминка 11. Комплекс 8. Стрейч.	1		1	
54.	Разминка 11. Комплекс 8. Стрейч.	1		1	
55.	Разминка 12. Комплекс 9. П. Брегг.	1		1	
56.	Разминка 12. Комплекс 9. П. Брегг.	1		1	
57.	Разминка 13. Комплекс 10. П. Брегг.	1		1	
58.	Разминка 13. Комплекс 10.	1		1	

	П. Брегг.				
59.	Разминка 14. Комплекс 1. Стрейч.	1		1	
60.	Разминка 14. Комплекс 1. Стрейч.	1		1	
61.	Разминка 15. Комплекс 2. Стрейч.	1		1	
62.	Разминка 15. Комплекс 2. Стрейч.	1		1	
63.	ТБ. Разминка 16. Комплекс 3. Стрейч. Выполнение нормативов.	1	0,5	0,5	Промежуточная аттестация
64.	ТБ. Разминка 16. Комплекс 3. Стрейч. Выполнение нормативов.	1		1	Промежуточная аттестация
65.	Разминка 1. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	1		1	
66.	Разминка 1. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	1		1	
67.	Разминка 2. Комплекс 5. Бег 6 мин.	1		1	
68.	Разминка 2. Комплекс 5. Бег 6 мин.	1		1	
69.	Разминка 3. Комплекс 6.	1		1	
70.	Разминка 3. Комплекс 6.	1		1	
71.	Разминка 4. Комплекс 7. Стрейч.	1		1	
72.	Разминка 4. Комплекс 7. Стрейч.	1		1	
73.	Разминка 5. Комплекс 8. Бег 6 мин.	1		1	
74.	Разминка 5. Комплекс 8. Бег 6 мин.	1		1	
75.	Разминка 6. Комплекс 9. Фитбол.	1		1	
76.	Разминка 6. Комплекс 9. Фитбол.	1		1	
77.	Разминка 7. Комплекс 10. Стрейч для ног.	1		1	Текущий контроль
78.	Разминка 7. Комплекс 10. Стрейч для ног.	1		1	
79.	Разминка 8. Комплекс 2. Фитбол.	1		1	
80.	Разминка 8. Комплекс 2. Фитбол.	1		1	
81.	Разминка 9. Комплекс 3. Стрейч грудного отдела.	1		1	
82.	Разминка 9. Комплекс 3. Стрейч грудного отдела.	1		1	
83.	Разминка 10. Комплекс 4. П. Брегг.	1		1	
84.	Разминка 10. Комплекс 4. П. Брегг.	1		1	
85.	Разминка 11. Комплекс 5. Стоппард.	1		1	
86.	Разминка 11. Комплекс 5.	1		1	

	Стоппард.				
87.	Разминка 12. Комплекс 6. Бег 3 мин.	1		1	
88.	Разминка 12. Комплекс 6. Бег 3 мин.	1		1	
89.	Разминка 13. Комплекс 7.	1		1	
90.	Разминка 13. Комплекс 7.	1		1	
91.	Разминка 15. Комплекс 8.	1		1	
92.	Разминка 15. Комплекс 8.	1		1	
93.	Разминка 16. Комплекс 9. Комплекс Стоппарда.	1		1	Текущий контроль
94.	Разминка 16. Комплекс 9. Комплекс Стоппарда.	1		1	
95.	Разминка 1. Комплекс 10.	1		1	
96.	Разминка 1. Комплекс 10.	1		1	
97.	Разминка 2. Комплекс 2. П. Брегг.	1		1	
98.	Разминка 2. Комплекс 2. П. Брегг.	1		1	
99.	Разминка 3. Комплекс 3. Стрейч.	1		1	
100.	Разминка 3. Комплекс 3. Стрейч.	1		1	
101.	Разминка 4. Комплекс 4.	1		1	
102.	Разминка 4. Комплекс 4.	1		1	
103.	Разминка 5. Комплекс 5. Пилатес.	1		1	
104.	Разминка 5. Комплекс 5. Пилатес.	1		1	
105.	Разминка 6. Комплекс 6.	1		1	
106.	Разминка 6. Комплекс 6.	1		1	
107.	Разминка 7. Комплекс 7.	1		1	
108.	Разминка 7. Комплекс 7.	1		1	
109.	Разминка 8. Комплекс 8. Стрейч.	1		1	
110.	Разминка 8. Комплекс 8. Стрейч.	1		1	
111.	Разминка 9. Комплекс 9. Бег 6 мин.	1		1	Текущий контроль
112.	Разминка 9. Комплекс 9. Бег 6 мин.	1		1	
113.	Разминка 10. Комплекс 1. Комплекс Стоппарда.	1		1	
114.	Разминка 10. Комплекс 1. Комплекс Стоппарда.	1		1	
115.	Разминка 11. Комплекс 3.	1		1	
116.	Разминка 11. Комплекс 3.	1		1	
117.	Разминка 12. Комплекс 4. Бег 6 мин.	1		1	
118.	Разминка 12. Комплекс 4. Бег 6 мин.	1		1	
119.	Разминка 13. Комплекс 5. Стрейч.	1		1	
120.	Разминка 13. Комплекс 5. Стрейч.	1		1	

121.	Разминка 14. Комплекс 6. Польш Брегг.	1		1	
122.	Разминка 14. Комплекс 6. Польш Брегг.	1		1	
123.	Разминка 16. Комплекс 7.	1		1	Текущий контроль
124.	Разминка 16. Комплекс 7.	1		1	
125.	Разминка 1. Комплекс 8. Стрейч для ног.	1		1	
126.	Разминка 1. Комплекс 8. Стрейч для ног.	1		1	
127.	Разминка 2. Комплекс 9. Фитбол.	1		1	
128.	Разминка 2. Комплекс 9. Фитбол.	1		1	
129.	Разминка 3. Комплекс 10. Фитбол.	1		1	
130.	Разминка 3. Комплекс 10. Фитбол.	1		1	
131.	Разминка 4. Комплекс 1. Стрейч.	1		1	
132.	Разминка 4. Комплекс 1. Стрейч.	1		1	
133.	Разминка 5. Комплекс 2. Контрольный срез на технику.	1		1	Контрольный срез
134.	Разминка 5. Комплекс 2. Контрольный срез на технику.	1		1	Контрольный срез
135.	ТБ. Разминка 6. Комплекс 3. Выполнение нормативов	1	0,5	0,5	Итоговая аттестация
136.	ТБ. Разминка 6. Комплекс 3. Выполнение нормативов	1		1	Итоговая аттестация
	Итого	136	2	134	

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СИЛОВОЙ ИНТЕНСИВ» объемом 136 часов

Раздел № 1 Основы техники безопасности – 4 часа.

Теоретическая часть:

Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека.

Практическая часть:

Безопасные движения, травмирующие движения, взаимодействие друг с другом при выполнении упражнений в спортивном зале, тренажёрном зале.

Раздел № 2 КСУ (комплекс силовых упражнений). Суперцикл для всего тела. – 48 часов.

Теоретическая часть:

Значение комплексов общеразвивающих упражнений; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений С.М. Бубновского. Понятия –нагрузка, релакс. Комплекс «Пилатес». Беседы, инструктаж.

Практическая часть:

Упражнения на силу (висы, упоры, гантели), комплекс упражнений Пилатес. Комплекс Поля Брэга, энергетический комплекс. Кардио-комплекс (различные виды ходьбы), упражнения для мышечного корсета с грамотной дозировкой, выполнения лечебно-оздоровительных комплексов на основные группы мышц; упражнения с мячами (фитбол). Упражнения с утяжелением. Комплекс упражнений «Пилатес». Комплекс упражнений «Фитбол». Подтягивание. ОРУ - общеразвивающие комплексы. КСУ (комплекс силовых упражнений).

Базовый уровень: Выполнять комплексы упражнений без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнять комплексы упражнений с учетом времени.

Раздел № 3 Основы медицинской подготовки – 4 часа

Теоретическая часть:

Начальный курс анатомии и физиологии человека. Действия при травмах.

Базовый уровень. Знать особенности физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши.

Продвинутый уровень. Знать последовательность оказания первой медицинской помощи.

Практическая часть:

Рассказы об особенностях в подростковом и юношеском возрасте Костно-мышечной системы, Системы пищеварения, Позвоночника, Костно-мышечного каркаса. Наложение фиксирующей повязки. Содержание аптечки в спортивном зале.

Базовый уровень. Знать оказание первой медицинской помощи при травмах.

Продвинутый уровень. Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.

Раздел № 4 Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика – 68 часов***Теоретическая часть:***

Правила «Пирамиды», ограничения в силовой подготовке по здоровью, возрасту. Анатомия - строения тела человека. Принципы «Силовой пирамиды». Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Теория по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.

Базовый уровень. Знать принципы атлетической гимнастики.

Продвинутый уровень. Знать принципы атлетической гимнастики.

Практическая часть:

Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений атлетической гимнастике.

Разогрев мышц. Упражнения на разные группы мышц (бицепс, квадрицепс, экзистенция, жим грифа,) с определённой дозировкой, подходами с учётом особенностей обучающегося. Работа на тренажёрах. Индивидуальные комплексы упражнений. Комплекс с гирями (жим-тяга, наклоны, приседания, рывок гири от плеча). Создание своей программы. Обучение и совершенствование силовых упражнений по Суперциклам для всего тела.

Базовый уровень. Выполнять упражнения на разные группы мышц.

Продвинутый уровень. Создание индивидуального комплекса упражнений.

Раздел № 5 Контрольные срезы, соревнования, аттестация – 12 часов***Теоретическая часть:***

Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.

Базовый уровень. Знать теорию по технике выполнения приемов.

Продвинутый уровень. Знать правила соревнований, правила прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.

Практическая часть:

Выполнение тестов, контрольные срезы, соревновательное занятие (открытое занятие). Выполнение упражнений на тренажёрах спортивных уличных площадок или на закрытых спортивных площадках.

Базовый уровень: Выполнять индивидуальные программы тренировок без учета времени.

Продвинутый уровень: Выполнять индивидуальные программы тренировок с учетом времени.

**При реализации образовательного маршрута обучающегося
соблюдаются следующие принципы:**

Принцип постепенной прогрессирующей перегрузки «ППП» – тело должно получать стимуляцию большую, чем та, к которой оно привыкло, для того чтобы оно получало какие-то подвижки в своём развитии. Перегрузка может проявляться в форме уровня интенсивности, продолжительности тренировок, частоты тренировок, типа тренировок, комбинации всех факторов.

Начинать нужно постепенно и добавлять понемногу на каждой тренировке. Важно прогрессировать медленно!

Принцип Индивидуальности и специфичности – комплексы упражнений должны быть разработаны с учётом различий индивидуумов, их физических параметров – способности, интересы, мотивация, скорость прогресса. Тело ответит и проявит улучшения, специфические для типа конкретной стимуляции, которой оно было подвергнуто. Это называется «принцип специфичности». Рекомендуемая норма упражнений – два-три подхода из 8-10 повторений 10-12 упражнений, подчёркивающих развитие всех основных групп мышц: плеч, груди, спины, рук, живота, ног.

Принцип «Пирамиды» - выполнение упражнений на одну мышечную группу по системе - в три подхода с постепенным увеличением нагрузки с интервалами между ними. Каждый подход выполняется до «упора» (до полного мышечного «отказа»). Используют от трёх до пяти упражнений. Принцип Пирамиды предусматривает ограниченное число повторений (5-6 раз) с субмаксимальным весом, затем вес уменьшается (на 10%) и выполняется ещё 2-3 повторения, затем снова уменьшается вес (на 15-20 %) и выполнить последние 2-3 повторения. Снижая вес, мы делаем его адекватным потенциалу уставшей мышцы. Применяется редко (один раз в две недели) и обязательно со страховкой.

Принцип «сверху–вниз» или «снизу–вверх» - последовательное выполнение упражнения для мышц плечевого пояса, груди, спины, ног или ног, спины, груди, пояса.

Принцип Предварительного Утомления - он включает применение двух упражнений. Одно развивает в мышце утомление, а другое заостряет тренировочный эффект. Первым всегда выполняется изолирующее (односуставное) упражнение, вторым – базовое (многосуставное) упражнение.

Принцип Предварительного Утомления – это предельно интенсивный приём. Применять его надо редко и обязательно со страховкой и помощью партнёра.

Принцип суперсета – сочетание двух упражнений, выполняемых одно за другим без отдыха.

Принцип комбинированной тренировки – мышцы человека могут выполнять два противоположных в физиологическом смысле движения. Либо с большим весом и малым числом повторений, либо с малым весом и большим числом повторений. Цель принципа - заставить работать мышцу разносторонне.

Принцип изометрического сокращения – применяется для укрепления связок, развития силы мышц. Выполняется в последнем подходе и заключается в удержании веса (3-5 сек.) в точке максимального напряжения.

Круговой метод – выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Используется принцип «сверху – вниз» или «снизу – вверх».

Повторно-круговой метод – сочетание повторного и кругового методов. 10-15 упражнений выполняется одно за другим без отдыха, затем отдых 3-5 минут, после чего выполняется ещё один «круг». За занятие может быть выполнено от 1 до 3 «кругов».

Силовая тренировка – это тренировочный план для атлетов различной степени физической подготовки, которым для преодоления «плато» и последующего прогрессирования нагрузок необходимо использовать в тренировочном процессе циклирование.

Принцип продолжительного сокращения - сокращение мышцы, то есть её напряжение, играет ключевую роль для гипертрофии мышечных волокон. Чтобы инерция меньше помогала в выполнении упражнения выполняем его медленнее, чем обычно. При этом мысленно нужно сосредоточиться на сокращении мышц.

3.1. Содержание тем календарного учебного графика

Специальный разминочный комплекс

1. Растягивание икроножных мышц.
2. Растягивание четырёхглавой мышцы
3. Растягивание подколенных и поясничных мышц.
4. Растягивание паховых мышц.
5. Растягивание сгибающих мышц бедра.
6. Растягивание мышц груди
7. Растягивание трицепса.
8. Растягивание верхней части туловища
9. Растягивание верхней части спины.
10. Растягивание бицепса.
11. Наклоны головы вперёд, назад.
12. Повороты головы в стороны.
13. Наклоны головы в стороны.
14. Круговые движения головой вправо и влево.
15. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
16. Круговые вращения кистями.
17. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперёд.
18. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
19. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
20. Рывки руками поочередно.
21. Рывки руками одновременно.
22. В наклоне рывки руками в стороны.
23. Мельница руками вперёд и назад.
24. Разнонаправленные круги руками.
25. Одновременные круги руками вперёд и назад с прыжком на месте.
26. Поворот туловища в стороны.
27. Наклон туловища в стороны.
28. Наклон туловища вперёд и назад.
29. Круговые движения плеч вперёд и назад.
30. Круговые движения тазом вправо и влево.
31. Круговые движения туловища вправо и влево.
32. Подъём на носках.
33. Поочередные махи ногами вперёд-назад.
34. Приседания.
35. Поочередные махи ногами в стороны.
36. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
37. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
38. Круговые движения ноги.
39. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
40. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
41. Прыжки на месте.

Специальные разминочные комплексы

Разминка 1	Упражнения из комплекса «Стрейч» и аэробного комплекса
Разминка 2	Дыхательная гимнастика, упражнения из комплекса «Стрейч»
Разминка 3	Скакалка (5 подходов по 10 раз)
Разминка 4	Упражнения из комплекса «Стрейч», бег (3 мин.)
Разминка 5	Упражнения из комплекса «Стрейч»
Разминка 6	Упражнения из комплекса «Стрейч», аэробного комплекса
Разминка 7	Скакалка (3 подхода по 50 раз)
Разминка 8	Дыхательная гимнастика, скакалка (3 подхода по 50 раз)
Разминка 9	Динамический комплекс «Сттопард»
Разминка 10	Упражнения из комплекса «Стрейч» (верхний пояс)
Разминка 11	Упражнения из комплекса «Стрейч» (нижний пояс)
Разминка 12	Упражнения из аэробного комплекса, динамического комплекса «Сттопард»
Разминка 13	Беговая дорожка (3 мин.), шведская стенка (махи ног)
Разминка 14	Скакалка (3 подхода по 50 раз), растяжка (шведская стенка)
Разминка 15	Упражнения из аэробного комплекса, растяжка (шведская стенка)
Разминка 16	Комплекс лечебно-оздоровительных упражнений С.М. Бубновского
КСУ	Комплекс силовых упражнений на полу

Комплексы упражнений

Комплекс 1	<i>Комплекс упражнений на предплечья.</i> - сгибание рук в лучезапястных суставах Хватом сверху Хватом снизу - накручивание отягощений на тросовом тренажёре Хватом сверху Хватом снизу - сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.
Комплекс 2	<i>Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на плечевой пояс.</i> - жим из - за головы широким хватом (стоя и сидя) - жим с груди средним хватом (стоя и сидя) - жим гантелей вверх (стоя и сидя)

	- тяга штанги к подбородку узким хватом - тяга штанги до уровня груди средним хватом - подъём гантелей: в стороны, вперёд и в наклоне - подъём плеч вверх с гантелями в опущенных руках
Комплекс 3	<i>Комплекс упражнений на грудь</i> - жим штанги лёжа - жим штанги, лёжа на наклонной скамье - разводы гантелями лежа - разводы гантелями лежа на наклонной скамье - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - жим гантелей лёжа на наклонной скамье - сведения рук на параллельных блоках - сведения рук на блочной машине
Комплекс 4	<i>Комплекс упражнений на верхнюю часть спины.</i> - подтягивание к груди узким хватом - подтягивание к груди средним хватом - подтягивание за голову широким хватом - тяга штанги к животу стоя в наклоне - тяга к животу узким хватом на нижнем блоке - тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу - тяга Т-грифа в наклоне к животу - тяга за голову на верхнем блоке широким хватом
Комплекс 5	<i>Мышцы голени.</i> - подъёмы на носки в тренажёре стоя - подъёмы на носки в тренажёре сидя - подъёмы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнёром на плечах - подъём на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке
Комплекс 6	<i>Комплекс упражнений на квадрицепсы.</i> - приседание со штангой на плечах - жим ногами - гакк – приседы - разгибание ног сидя - выпады со штангой на плечах - приседания со штангой на груди - приседание с гантелями - приседания с партнёром на плечах
Комплекс 7	<i>Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра и мышцы низа спины.</i> - сгибание ног в тренажёре лёжа на животе - гиперэкстензия (разгибание туловища в станке лёжа на бёдрах лицом вверх) - тяга штанги с прямыми ногами - наклоны со штангой на плечах - становая тяга
Комплекс 8	<i>Комплекс на пресс.</i> - «скручивание» туловища на тренажёре, держась за ручку верхнего блока - подъём поднятых ног к животу в висе - наклоны в сторону (одна рука за голову, другая - держит гантель)

	- частичные подъёмы из и.п. лёжа на спине, руки за головой (поясницу не отрывать!) - «скручивание» стоя на коленях, держась за ручку верхнего блока - одновременное поднятие туловища и ног и.п. лёжа на спине.
Комплекс 9	<i>Комплекс упражнений для работы на трицепсы.</i> - жим штанги лёжа, узким хватом (20-25 см) - жим на верхнем блоке книзу - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом - разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом - разгибание рук с гантелью из –за головы - разгибание рук в упоре сидя сзади - жим на верхнем блоке книзу обратным хватом - разгибание руки, стоя в наклоне
Комплекс 10	<i>Комплекс упражнений для работы на бицепсы.</i> - сгибание рук со штангой стоя - сгибание рук со штангой обратным хватом - сгибание рук в тренажёре Скотта - сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя) - сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом - сгибание рук в тренажёре на нижнем блоке - сгибание рук с гантелями лёжа на скамье

Суперцикл для всего тела

Каждое упражнение выполняется по одному подходу из 12 повторов.

Упражнения выполняются по порядку, с минимальным перерывом для отдыха между ними – достаточными для установки тренажёра.

После завершения цикла делается передышка в две минуты, затем начинается новый цикл. Если спортсмен ощущает себя хорошо, пробуется третий цикл.

Можно выбрать один из трёх циклов, можно выполнить все три. Если принято решение выполнять более одного цикла в день, выполняется каждый только один раз.

Суперцикл		
Цикл 1	Цикл 2	Цикл 3
Жим на скамье	Жим на скамье	Выпады
Жим ногами	Тяга сидя («гребля»)	Жим на наклонной скамье
Тяга сидя («гребля»)	Плечевой жим	Отжимание ногами
Сгибание ног лёжа	Подъём гантелей на бицепс	Тяга сверху
Плечевой жим	Разгибание рук на тренажёре (жим снизу)	Сгибание одной ноги
Разгибание ног	Жим ногами	Боковой подъём
Разгибание рук на тренажёре (жим снизу)	Сгибание ног сидя	Подъём на носки
Подъём на носки	Разгибание ног	Выпрямление рук лёжа на спине
Подъём гантелей на бицепс	Подъём на носки	Притягивание на носки
Подъём на носки сидя	Подъём на носки сидя	Подъём гантелей на бицепс
Скручивание	Скручивание	Вне цикла: Скручивание 1х15 Скручивание с поворотом 1х15 Подъём таза 1х15
Разгибание спины	Разгибание спины	



4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Технология определения учебных результатов.

Работа обучающихся оценивается на основе проявленных знаний, умений, навыков, способности их практического применения в различных ситуациях.

Результат освоения программы оценивается достигнутым образовательным уровнем: высокий, средний, низкий.

Уровни определяются в соответствии с критериями оценки учебных результатов, определяемых совокупностью результатов различных форм контроля.

Используются виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Виды контроля отражают:

уровень теоретических знаний (широту кругозора; свободу восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свободу использования специальной терминологии);

уровень практической подготовки (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; качество выполнения практического задания; способы решения поставленных задач, технологичность практической деятельности);

уровень развития и воспитанности (культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей, безопасной организации труда).

4.2. Формы входного контроля:

Входная диагностика проводится в форме тестирования по первому уровню основ физической подготовки.

4.3. Формы текущего контроля:

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества знаний и умений, навыков обучающихся на основе применения различных методик диагностики: опроса, наблюдения, анализа, тестирования, контрольные задания (срезы), практической работы, соревновательной деятельности.

Для выполнения тестирования, практической работы, используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Результаты текущего контроля позволяют отслеживать активность обучающихся и качество усвоения учебного материала.

4.4. Формы промежуточной аттестации.

При проведении промежуточного контроля оценивается успешность продвижения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Силовой интенсив», в соответствии с содержанием данной программы.

Промежуточная аттестация предусматривает выполнение нормативов.

Для выполнения нормативов используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Базовый уровень: выполнение нормативов без учета количества выполнений и времени.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов с учетом количества упражнений и времени.

Выполнение заданий при проведении промежуточной аттестации в форме выполнения нормативов: индивидуально.

4.5. Формы итоговой аттестации:

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Силовой интенсив» проводится в соответствии с содержанием данной программы и предусматривает выполнение нормативов.

Для выполнения нормативов используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Базовый уровень: выполнение нормативов без учета количества выполнений и времени.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов с учетом количества упражнений и времени.

Выполнение заданий при проведении итоговой аттестации в форме выполнения нормативов: индивидуально

4.6. Критерии оценки образовательных результатов:

Для определения образовательных результатов используется трехуровневая система: высокий уровень (ВУ), средний уровень (СУ), низкий уровень (НУ).

Оценка всех форм контроля осуществляется по балльной системе. Максимальное количество баллов для конкретного задания устанавливается педагогом в зависимости от предъявляемых требований.

Для определения образовательного результата баллы можно соотносить с ориентировочными процентными нормами. Процентные нормы могут быть изменены в соответствии с максимально возможным баллом в критериях оценивания.

Образовательные результаты	Высокий уровень освоения	Средний уровень освоения	Низкий уровень освоения
Личностные	100-80%	79-45%	менее 45%
Метапредметные	100-80%	79-45%	менее 45%
Предметные	100-80%	79-45%	менее 45%
Итоговый результат	100-80%	79-45%	менее 45%

Итоговый образовательный результат соответствует среднему показателю предметных, метапредметных, личностных результатов в совокупности по уровням.

Для определения метапредметных и личностных результатов используется наблюдение на протяжении аттестационного периода.

Формы и методы определения предметных, метапредметных и личностных результатов описаны в материалах промежуточной и итоговой аттестации, мониторинге результатов обучения и развития качеств личности.



5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Оценочные материалы	Приложение
1	Материалы и карта результативности обучения и воспитания по общеобразовательной программе	1
2	Материалы по мониторингу развития качеств личности обучающихся	2
3	Примерные материалы для проведения промежуточной аттестации	3
4	Примерные материалы для проведения итоговой аттестации	4



6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учебная группа № 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	ТБ. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП.	Тренажерный зал	Входной контроль Контрольный срез
2.	Сентябрь	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	ТБ. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП.	Тренажерный зал	Входной контроль Контрольный срез
3.	Сентябрь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 3. Фитбол.	Тренажерный зал	
4.	Сентябрь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 3. Фитбол.	Тренажерный зал	
5.	Сентябрь	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 4.	Тренажерный зал	
6.	Сентябрь	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 4.	Тренажерный зал	
7.	Сентябрь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 5.	Тренажерный зал	
8.	Сентябрь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 5.	Тренажерный зал	
9.	Сентябрь	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 5. Стрейч.	Тренажерный зал	
10.	Сентябрь	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 5. Стрейч.	Тренажерный зал	
11.	Сентябрь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 6. Стрейч.	Тренажерный зал	
12.	Сентябрь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 6. Стрейч.	Тренажерный зал	
13.	Октябрь	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 7.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
14.	Октябрь	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 7.	Тренажерный зал	
15.	Октябрь	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 7. Пилатес.	Тренажерный зал	
16.	Октябрь	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 7. Пилатес.	Тренажерный зал	
17.	Октябрь	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 8. Фитбол.	Тренажерный зал	
18.	Октябрь	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 8. Фитбол.	Тренажерный зал	
19.	Октябрь	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 9.	Тренажерный зал	Текущий контроль
20.	Октябрь	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 9.	Тренажерный зал	
21.	Октябрь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 10. Комплекс с резинкой.	Тренажерный зал	
22.	Октябрь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 10. Комплекс с резинкой.	Тренажерный зал	
23.	Октябрь	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 2. Аэробный комплекс.	Тренажерный зал	
24.	Октябрь	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 2. Аэробный комплекс.	Тренажерный зал	
25.	Октябрь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 3. Бег 3 мин.	Тренажерный зал	
26.	Октябрь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 3. Бег 3 мин.	Тренажерный зал	
27.	Октябрь	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
28.	Октябрь	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
29.	Октябрь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. Комплекс 5.	Тренажерный зал	
30.	Октябрь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. Комплекс 5.	Тренажерный зал	
31.	Ноябрь	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. Комплекс 6. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	
32.	Ноябрь	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. Комплекс 6. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	
33.	Ноябрь	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 7. Стрейч.	Тренажерный зал	
34.	Ноябрь	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 7. Стрейч.	Тренажерный зал	
35.	Ноябрь	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 8. Полюс Брегг.	Тренажерный зал	
36.	Ноябрь	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 8. Полюс Брегг.	Тренажерный зал	
37.	Ноябрь	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 9. Фитбол.	Тренажерный зал	Текущий контроль
38.	Ноябрь	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
39.	Ноябрь	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 10. Стрейч.	Тренажерный зал	
40.	Ноябрь	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 10. Стрейч.	Тренажерный зал	
41.	Ноябрь	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 2. Стрейч.	Тренажерный зал	
42.	Ноябрь	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 2. Стрейч.	Тренажерный зал	
43.	Ноябрь	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 3. Фитбол.	Тренажерный	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
44.	Ноябрь	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 3. Фитбол.	Тренажерный зал	
45.	Декабрь	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 4. Стрейч.	Тренажерный зал	
46.	Декабрь	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 4. Стрейч.	Тренажерный зал	
47.	Декабрь	03	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 5. П. Брегг.	Тренажерный зал	
48.	Декабрь	03	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 5. П. Брегг.	Тренажерный зал	
49.	Декабрь	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 6. Стрейч.	Тренажерный зал	
50.	Декабрь	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 6. Стрейч.	Тренажерный зал	
51.	Декабрь	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 7. Стрейч.	Тренажерный зал	Текущий контроль
52.	Декабрь	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 7. Стрейч.	Тренажерный зал	
53.	Декабрь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 8. Стрейч.	Тренажерный зал	
54.	Декабрь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 8. Стрейч.	Тренажерный зал	
55.	Декабрь	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 9. П. Брегг.	Тренажерный зал	
56.	Декабрь	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 9. П. Брегг.	Тренажерный зал	
57.	Декабрь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 10. П. Брегг.	Тренажерный зал	
58.	Декабрь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 10. П. Брегг.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
59.	Декабрь	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Комплекс 1. Стрейч.	Тренажерный зал	
60.	Декабрь	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Комплекс 1. Стрейч.	Тренажерный зал	
61.	Декабрь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. Комплекс 2. Стрейч.	Тренажерный зал	
62.	Декабрь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. Комплекс 2. Стрейч.	Тренажерный зал	
63.	Январь	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	ТБ. Разминка 16. Комплекс 3. Стрейч. Выполнение нормативов.	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация
64.	Январь	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	ТБ. Разминка 16. Комплекс 3. Стрейч. Выполнение нормативов.	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация
65.	Январь	14	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
66.	Январь	14	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
67.	Январь	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 5. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	
68.	Январь	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 5. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	
69.	Январь	21	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 6.	Тренажерный зал	
70.	Январь	21	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 6.	Тренажерный зал	
71.	Январь	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 7. Стрейч.	Тренажерный зал	
72.	Январь	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 7. Стрейч.	Тренажерный зал	
73.	Январь	28	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 8. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
74.	Январь	28	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 8. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	
75.	Февраль	02	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
76.	Февраль	02	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
77.	Февраль	04	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 10. Стрейч для ног.	Тренажерный зал	Текущий контроль
78.	Февраль	04	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 10. Стрейч для ног.	Тренажерный зал	
79.	Февраль	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 2. Фитбол.	Тренажерный зал	
80.	Февраль	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 2. Фитбол.	Тренажерный зал	
81.	Февраль	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 3. Стрейч грудного отдела.	Тренажерный зал	
82.	Февраль	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 3. Стрейч грудного отдела.	Тренажерный зал	
83.	Февраль	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 4. П. Брегг.	Тренажерный зал	
84.	Февраль	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 4. П. Брегг.	Тренажерный зал	
85.	Февраль	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 5. Стоппард.	Тренажерный зал	
86.	Февраль	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 5. Стоппард.	Тренажерный зал	
87.	Февраль	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 6. Бег 3 мин.	Тренажерный зал	
88.	Февраль	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 6. Бег 3 мин.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
89.	Март	02	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 7.	Тренажерный зал	
90.	Март	02	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 7.	Тренажерный зал	
91.	Март	04	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. Комплекс 8.	Тренажерный зал	
92.	Март	04	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. Комплекс 8.	Тренажерный зал	
93.	Март	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. Комплекс 9. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	Текущий контроль
94.	Март	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. Комплекс 9. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
95.	Март	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 10.	Тренажерный зал	
96.	Март	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 10.	Тренажерный зал	
97.	Март	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 2. П. Брегг.	Тренажерный зал	
98.	Март	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 2. П. Брегг.	Тренажерный зал	
99.	Март	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 3. Стрейч.	Тренажерный зал	
100.	Март	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 3. Стрейч.	Тренажерный зал	
101.	Март	23	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 4.	Тренажерный зал	
102.	Март	23	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 4.	Тренажерный зал	
103.	Март	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 5. Пилатес.	Тренажерный	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
104.	Март	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 5. Пилатес.	Тренажерный зал	
105.	Март	30	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 6.	Тренажерный зал	
106.	Март	30	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. Комплекс 6.	Тренажерный зал	
107.	Апрель	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 7.	Тренажерный зал	
108.	Апрель	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. Комплекс 7.	Тренажерный зал	
109.	Апрель	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 8. Стрейч.	Тренажерный зал	
110.	Апрель	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Комплекс 8. Стрейч.	Тренажерный зал	
111.	Апрель	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 9. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	Текущий контроль
112.	Апрель	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. Комплекс 9. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	
113.	Апрель	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 1. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
114.	Апрель	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. Комплекс 1. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
115.	Апрель	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 3.	Тренажерный зал	
116.	Апрель	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. Комплекс 3.	Тренажерный зал	
117.	Апрель	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 4. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	
118.	Апрель	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Комплекс 4. Бег 6 мин.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							зал	
119.	Апрель	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 5. Стрейч.	Тренажерный зал	
120.	Апрель	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Комплекс 5. Стрейч.	Тренажерный зал	
121.	Апрель	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Комплекс 6. Полюс Брегг.	Тренажерный зал	
122.	Апрель	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Комплекс 6. Полюс Брегг.	Тренажерный зал	
123.	Апрель	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. Комплекс 7.	Тренажерный зал	Текущий контроль
124.	Апрель	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. Комплекс 7.	Тренажерный зал	
125.	Май	04	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 8. Стрейч для ног.	Тренажерный зал	
126.	Май	04	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. Комплекс 8. Стрейч для ног.	Тренажерный зал	
127.	Май	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
128.	Май	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. Комплекс 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
129.	Май	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 10. Фитбол.	Тренажерный зал	
130.	Май	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. Комплекс 10. Фитбол.	Тренажерный зал	
131.	Май	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 1. Стрейч.	Тренажерный зал	
132.	Май	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. Комплекс 1. Стрейч.	Тренажерный зал	
133.	Май	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 2. Контрольный срез на технику.	Тренажерный зал	Контрольный срез

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Анатомия человека.	зал	
134.	Май	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. Комплекс 2. Контрольный срез на технику. Анатомия человека.	Тренажерный зал	Контрольный срез
135.	Май	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	ТБ. Разминка 6. Комплекс 3. Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Итоговая аттестация
136.	Май	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	ТБ. Разминка 6. Комплекс 3. Выполнение нормативов	Тренажерный зал	Итоговая аттестация
				Итого:	136			

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Возраст детей, участвующих в реализации программы: 14-18 лет.

7.2. Категория обучающихся.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются все желающие, достигшие установленного возраста и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

В каждой группе занимаются юноши и девушки. Учитывая особенности развития юношей и девушек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям.

7.3. Срок реализации программы.

Трудоемкость обучения по программе составляет 136 часов, включая все виды аудиторной учебной работы. Общий срок обучения 1 год.

7.4. Уровень освоения программы: базовый.

7.5. Форма реализации программы:

Форма обучения: очная.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности и составляет 3 человека.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия комбинированные, теоретические блоки встроены в практику: основы медицинской подготовки, анатомия и биомеханика разбираются на примере конкретных упражнений, питание и восстановление - в контексте тренировочного цикла, а техника безопасности - как сквозной элемент каждого занятия.

Форма проведения занятий: аудиторные (тренировочное занятие).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, групповая, фронтальная.

7.6. Режим занятий.

– Продолжительность одного занятия 1 академический час. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Продолжительность перемены между занятиями составляет 10 минут.

– Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в день, всего в неделю – 4 часа.

7.7. Материально-техническое обеспечение.

Тренажерный зал:

- ~ блочные тренажеры;
- ~ велотренажер;
- ~ беговая дорожка;

- ~ степпер;
- ~ гири;
- ~ гантели.

7.8. Учебно-методический комплекс:

- ~ информационно-справочный материал;
- ~ ссылки на обучающие и информационные материалы в сети Интернет;
- ~ рекомендуемая литература и Интернет – источники.

7.9. Педагогические технологии:

Для успешной реализации программы применяются педагогические технологии:

- ~ традиционная (репродуктивная) технология обучения (реализация схемы: изучение нового - закрепление - определение уровня усвоения на репродуктивном уровне);
- ~ личностно-ориентированное обучение (выполнение заданий с учетом подготовки обучающегося);
- ~ проблемное обучение (постановка проблемы, анализ, предположения по решению поставленной проблемы);
- ~ технологии развивающего обучения (разноуровневость заданий, обучение в сотрудничестве, самообучение);
- ~ здоровье сберегающие технологии.

7.10. Структурное подразделение, реализующее программу:

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард» МАУДО «МУК».

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
1.	ТБ. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный репродуктивный	-	Спортивный инвентарь	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html	Устный опрос, упражнения
2.	ТБ. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный репродуктивный	-	Спортивный инвентарь	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html	Устный опрос, упражнения
3.	Разминка 2. Комплекс 3. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой Плакаты по анатомии человека	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
4.	Разминка 2. Комплекс 3. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
5.	Разминка 3. Комплекс 4.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
6.	Разминка 3. Комплекс 4.	Комбинированная	Практические		Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
7.	Разминка 4. Комплекс 5.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
8.	Разминка 4. Комплекс 5.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
9.	Разминка 5. Комплекс 5. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
10.	Разминка 5. Комплекс 5. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
11.	Разминка 6. Комплекс 6. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
12.	Разминка 6. Комплекс 6. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
13.	Разминка 7. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
14.	Разминка 7. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
15.	Разминка 8. Комплекс 7. Пилатес.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
16.	Разминка 8. Комплекс 7. Пилатес.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
17.	Разминка 9. Комплекс 8. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
18.	Разминка 9. Комплекс 8. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
19.	Разминка 10. Комплекс 9.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
20.	Разминка 10. Комплекс 9.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
21.	Разминка 11. Комплекс 10. Комплекс с резинкой.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
22.	Разминка 11. Комплекс 10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
	Комплекс с резинкой.				инвентарь		
23.	Разминка 12. Комплекс 2. Аэробный комплекс.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
24.	Разминка 12. Комплекс 2. Аэробный комплекс.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
25.	Разминка 13. Комплекс 3. Бег 3 мин.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
26.	Разминка 13. Комплекс 3. Бег 3 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
27.	Разминка 14. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
28.	Разминка 14. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
29.	Разминка 15. Комплекс 5.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
30.	Разминка 15. Комплекс 5.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
31.	Разминка 16. Комплекс 6. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
32.	Разминка 16. Комплекс 6. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
33.	Разминка 1. Комплекс 7. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
34.	Разминка 1. Комплекс 7. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
35.	Разминка 2. Комплекс 8. Поле Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
36.	Разминка 2. Комплекс 8. Поле Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
37.	Разминка 3. Комплекс 9. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
38.	Разминка 3. Комплекс 9. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
39.	Разминка 4. Комплекс 10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
40.	Разминка 4. Комплекс 10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html	Упражнения
41.	Разминка 5. Комплекс 2. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
42.	Разминка 5. Комплекс 2. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
43.	Разминка 6. Комплекс 3. Фитбол.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
44.	Разминка 6. Комплекс 3. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
45.	Разминка 7. Комплекс 4. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
46.	Разминка 7. Комплекс 4. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
47.	Разминка 8. Комплекс 5. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
48.	Разминка 8. Комплекс 5. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
49.	Разминка 9. Комплекс 6. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
50.	Разминка 9. Комплекс 6. Стрейч.	Комбинированная	Практические	стенды	Спортивный		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
					инвентарь		
51.	Разминка 10. Комплекс 7. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
52.	Разминка 10. Комплекс 7. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
53.	Разминка 11. Комплекс 8. Стрейч.	Комбинированная	Практические	использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения
54.	Разминка 11. Комплекс 8. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
55.	Разминка 12. Комплекс 9. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
56.	Разминка 12. Комплекс 9. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
57.	Разминка 13. Комплекс 10. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
58.	Разминка 13. Комплекс 10. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
59.	Разминка 14. Комплекс 1. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
60.	Разминка 14. Комплекс 1. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
61.	Разминка 15. Комплекс 2. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
62.	Разминка 15. Комплекс 2. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
63.	ТБ. Разминка 16. Комплекс 3. Стрейч. Выполнение нормативов.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
64.	ТБ. Разминка 16. Комплекс 3. Стрейч. Промежуточная аттестация.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения, сдача нормативов

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
65.	Разминка 1. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
66.	Разминка 1. Комплекс 4. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
67.	Разминка 2. Комплекс 5. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
68.	Разминка 2. Комплекс 5. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
69.	Разминка 3. Комплекс 6.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
70.	Разминка 3. Комплекс 6.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
71.	Разминка 4. Комплекс 7. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
72.	Разминка 4. Комплекс 7. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
73.	Разминка 5. Комплекс 8. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
74.	Разминка 5. Комплекс 8. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
75.	Разминка 6. Комплекс 9. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
76.	Разминка 6. Комплекс 9. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
					инвентарь		
77.	Разминка 7. Комплекс 10. Стрейч для ног.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
78.	Разминка 7. Комплекс 10. Стрейч для ног.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
79.	Разминка 8. Комплекс 2. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
80.	Разминка 8. Комплекс 2. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
81.	Разминка 9. Комплекс 3. Стрейч грудного отдела.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
82.	Разминка 9. Комплекс 3. Стрейч грудного отдела.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
83.	Разминка 10. Комплекс 4. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
84.	Разминка 10. Комплекс 4. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
85.	Разминка 11. Комплекс 5. Стоппард.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
86.	Разминка 11. Комплекс 5. Стоппард.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
87.	Разминка 12. Комплекс 6. Бег 3 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
88.	Разминка 12. Комплекс 6. Бег 3 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
89.	Разминка 13. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
90.	Разминка 13. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц,	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
91.	Разминка 15. Комплекс 8.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
92.	Разминка 15. Комплекс 8.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
93.	Разминка 16. Комплекс 9. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
94.	Разминка 16. Комплекс 9. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
95.	Разминка 1. Комплекс 10.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
96.	Разминка 1. Комплекс 10.	Комбинированная	Практические	, таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
97.	Разминка 2. Комплекс 2. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
98.	Разминка 2. Комплекс 2. П. Брегг.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
99.	Разминка 3. Комплекс 3. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц,	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
100.	Разминка 3. Комплекс 3. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц,	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
101.	Разминка 4. Комплекс 4.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц,	Спортивный инвентарь		Упражнения
102.	Разминка 4. Комплекс 4.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц,	Спортивный инвентарь		Упражнения
103.	Разминка 5. Комплекс 5.	Комбинированная	Практические	Комплексы	Спортивный	http://www.pilate	Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
	Пилатес.			Стрельниковой	инвентарь	s.net.ru/index.htm	
104.	Разминка 5. Комплекс 5. Пилатес.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
105.	Разминка 6. Комплекс 6.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
106.	Разминка 6. Комплекс 6.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
107.	Разминка 7. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения
108.	Разминка 7. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения
109.	Разминка 8. Комплекс 8. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
110.	Разминка 8. Комплекс 8. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
111.	Разминка 9. Комплекс 9. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь-	https://strelnikova.ru/	Упражнения
112.	Разминка 9. Комплекс 9. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
113.	Разминка 10. Комплекс 1. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	тестовые задания	Спортивный инвентарь		Упражнения
114.	Разминка 10. Комплекс 1. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	тестовые задания	Спортивный инвентарь		Упражнения
115.	Разминка 11. Комплекс 3.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
116.	Разминка 11. Комплекс 3.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
117.	Разминка 12. Комплекс 4. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
118.	Разминка 12. Комплекс 4. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
119.	Разминка 13. Комплекс 5. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
120.	Разминка 13. Комплекс 5. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
121.	Разминка 14. Комплекс 6. Поль Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
122.	Разминка 14. Комплекс 6. Поль Брегг.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
123.	Разминка 16. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь		Упражнения
124.	Разминка 16. Комплекс 7.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь		Упражнения
125.	Разминка 1. Комплекс 8. Стрейч для ног.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
126.	Разминка 1. Комплекс 8. Стрейч для ног.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
127.	Разминка 2. Комплекс 9. Фитбол.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
128.	Разминка 2. Комплекс 9. Фитбол.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
129.	Разминка 3. Комплекс 10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
130.	Разминка 3. Комплекс 10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
131.	Разминка 4. Комплекс 1. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
					инвентарь		
132.	Разминка 4. Комплекс 1. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
133.	Разминка 5. Комплекс 2. Контрольный срез на технику. Анатомия человека.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
134.	Разминка 5. Комплекс 2. Контрольный срез на технику. Анатомия человека.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
135.	Разминка 6. Комплекс 3. Итоговая аттестация. Выполнение нормативов	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения, сдача нормативов
136.	Разминка 6. Комплекс 3. Итоговая аттестация. Выполнение нормативов	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения, сдача нормативов

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005, – 176с.
2. Боровков Ю.А., Легорнев С.Ф., Черепашенец, Технический справочник учителя труда. М., Просвещение, 1980г.-250с.
3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 240с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр «Академия» 2000г. –264с.
5. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Методическое пособие, Часть II. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / Авторы, составители: Т.Н. Семенова, Н.А. Заруба, О.А. Никифорова, А.И. Федоров; под редакцией Э.М. Казина – 2 издание, стереотипное. Кемерово: Издательство КРИПКиПРО, 2005-15с.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы применения: Методические рекомендации / Под редакцией Безруких М.М., Сонькина В.Д. – М. – Педагогика, 2002. – 254с.
7. Казин Э.М., Адаптация и здоровье / Э.М. Казин, С.Б. Лурье, С.И. Петухов, Т.М. Чурекова и др. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003. – 301с.
8. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. - Москва: Просвещение, 1989 г.-287с.
9. Ошкина, А. А. Двигательная среда как фактор оздоровления дошкольников в рамках здоровьесберегающих технологий, А. А. Ошкина, Педагогическое образование и наука, 2008 №6
10. Поль Брэгг., Позвоночник- ключ к здоровью, -М.; Наука; 1995г.- 255с.
11. Потанчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы, - СПб.; 2005г.- 25с.
12. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 1-11 классов, Центр внедрения педагогического опыта- СПб.; 1999г.-53с.
13. Сытин Г.Н., Библиотека нетрадиционной профилактической медицины. Методика проведения аутогенной тренировки- СПб.; Наука; 1998г.-23с.
14. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. - Москва, Астрель: АСТ, 2009 г.-260с.

15. Хилалутдинова, А. М. Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии младших школьников / А. М. Хилалутдинова, Начальная школа, 2008 № 7

16. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2000г. -480с.

Для обучающихся

1. Поль Брэгг., Позвоночник- ключ к здоровью, -М.; Наука; 1995- 255с.

2. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. - Москва, Астрель: АСТ, 2009 -260с.

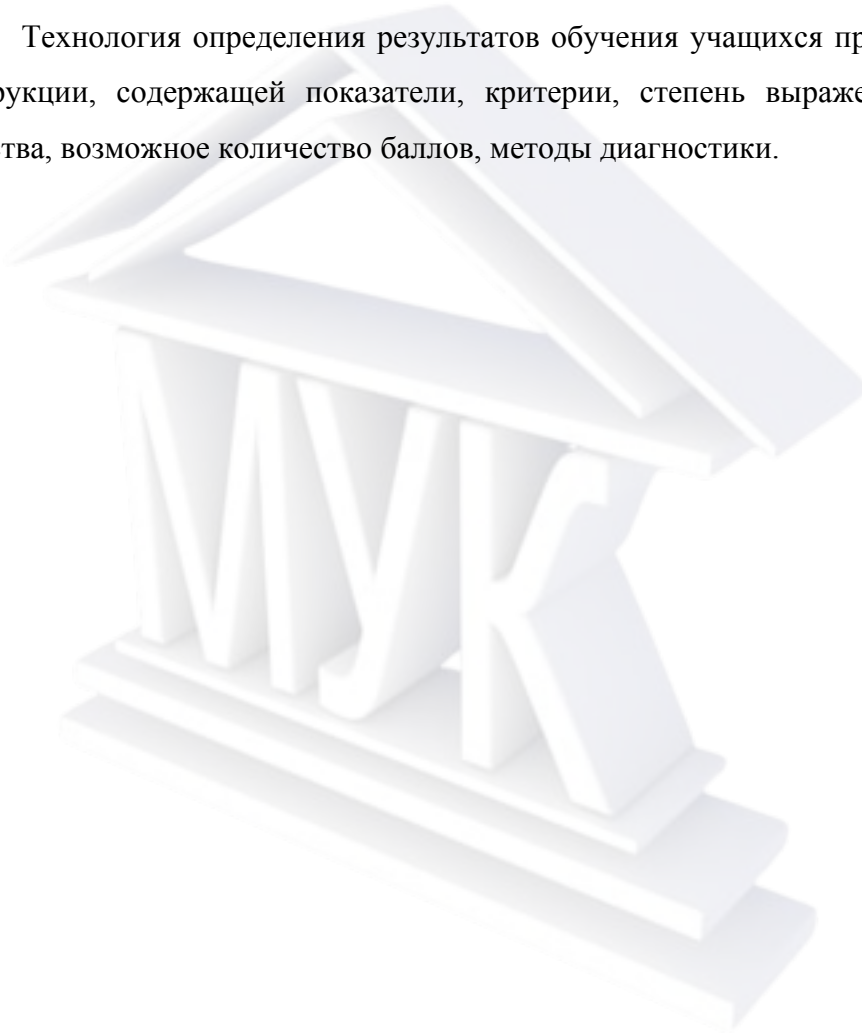


ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг результатов обучения по общеразвивающей программе «Силовой интенсив».

Для определения уровня освоения предметной области общеразвивающей программы и степени сформированности основных компетентностей педагог дополнительного образования 2 раза в год заносит данные об обучающихся в таблицу. По сумме баллов определяется результат. Приложение 1. Диагностическая карта №1.

Технология определения результатов обучения учащихся представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, возможное количество баллов, методы диагностики.



Приложение 1.

Диагностическая карта №1. **Мониторинг обучения обучающихся.**

№	Фамилия, имя	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Компетенции	
		Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Соответствие Практических умений и навыков программным требованиям	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования	Коммуникативные	Организационные

МОНИТОРИНГ результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	1. практически не усвоил теоретическое содержание программы; 2. овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; 3. объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; 4. освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	1. не употребляет специальные термины; 2. знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; 3. сочетает специальную терминологию с бытовой; 4. специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1. практически не овладел умениями и навыками; 2. овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; 3. объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; 4. овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	1. не пользуется специальными приборами и инструментами; 2. испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; 3. работает с оборудованием с помощью педагога; 4. работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
О с н о в н ы е к о м п е т е н т н о с т и				
<i>Коммуникативные</i> Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	1. объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; 2. испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; 3. слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; 4. сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других.	0 1 2 3	Наблюдение
<i>Организационные</i> Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	1. рабочее место организовывать не умеет; 2. испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; 3. организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; 4. самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	1. организовывать работу и распределять время не умеет; 2. испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; 3. планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; 4. самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время.	0 1 2 3	
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	1. безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; 2. испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;	0 1	

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
		3. работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;	2	
		4. аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.	3	
Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	1. правила ТБ не запоминает и не выполняет;	0	
		2. овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;	1	
		3. объем усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$;	2	
		4. освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой, за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.	3	

По сумме баллов определяем результат.

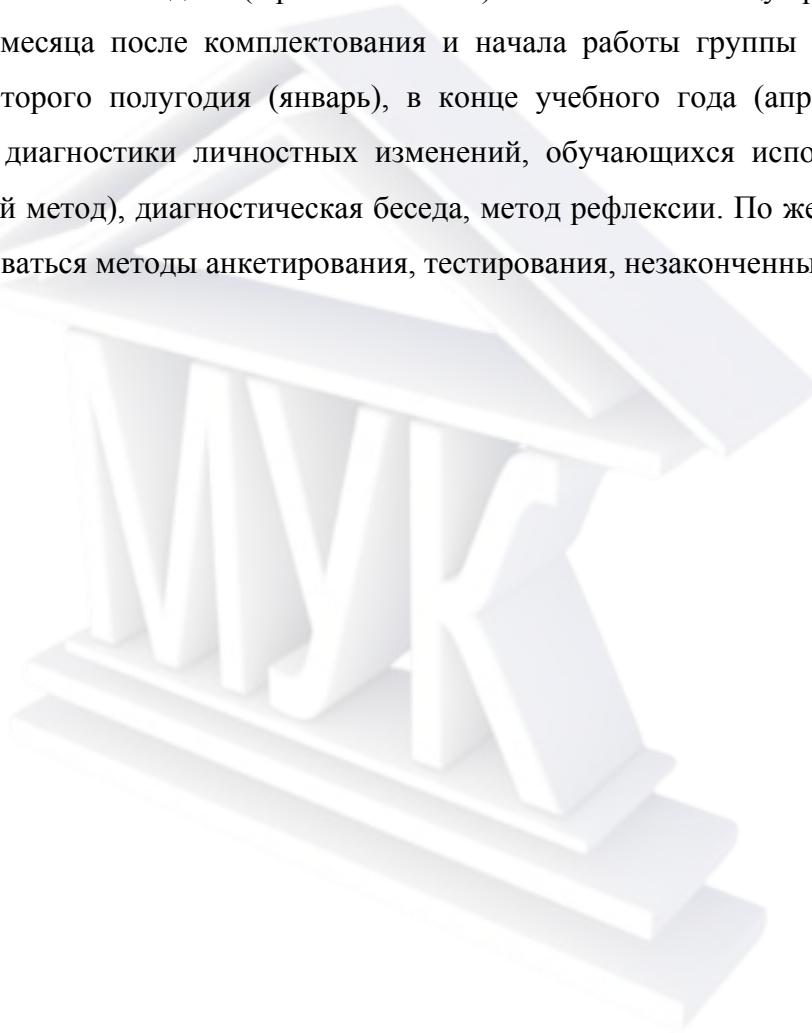
Низкий уровень - 0-15 баллов

Средний уровень - 16-32 баллов

Высокий уровень - 33-45 баллов

Мониторинг развития качеств личности обучающихся

Формирование личностных качеств – процесс длительный, он носит отсроченный характер. Выявить и оценить личностные качества сложно. Педагогам дополнительного образования предлагается методика «Изучение качеств личности воспитанников», разработанная на основе метода изучения воспитанности школьников М.И. Шиловой. По сумме баллов определяется результат. Диагностическую карту №2 педагог заполняет на основании критериев, признаков проявления качеств личности, обозначенных в методике (Приложение №2). Заполняют таблицу трижды в год: в течение первого месяца после комплектования и начала работы группы (сентябрь, октябрь), в начале второго полугодия (январь), в конце учебного года (апрель, май). В качестве методов диагностики личностных изменений, обучающихся используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии. По желанию педагога могут использоваться методы анкетирования, тестирования, незаконченных предложений.



Диагностическая карта №2. Результаты мониторинга развития качеств личности обучающихся

[illegible]

МОНИТОРИНГ развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность,	Доброжелателен, правдив,	Доброжелателен, правдив,	Помогает другим по	Недоброжелателен, груб,

гуманность	верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	пренебрежителен, высокомерн с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
------------	--	--	--	--

По сумме баллов определяем результат.

Низкий уровень - 0-15 баллов

Средний уровень - 16-32 баллов

Высокий уровень - 33-45 баллов



ПРИМЕРНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дополнительной общеразвивающей программе «Силовой интенсив».

При проведении промежуточного контроля оценивается успешность продвижения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Силовой интенсив», в соответствии с содержанием данной программы.

Промежуточная аттестация предусматривает выполнение нормативов.

Для выполнения нормативов используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Выполнение заданий при проведении промежуточной аттестации в форме выполнения нормативов: индивидуально.

Форма

1. Выполнение нормативов.

Базовый уровень: выполнение нормативов без учета количества выполнений и времени.

Выполнение работы базового уровня: индивидуально.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов с учетом количества упражнений и времени.

Выполнение продвинутого уровня: индивидуально.

Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Нормативы для обучающихся:

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5б	4б	3б	5б	4б	3б
Подтягивание на перекладине (количество)	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа (количество)	25	20	15	19	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5б	4б	3б	5б	4б	5б
Подтягивание на перекладине(количество)	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа (количество)	32	27	22	20	15	10

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62
Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	36
Подтягивание на перекладине(количество)	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60
Максимальное количество баллов:	20			15		

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	36
Подтягивание на перекладине(количество)	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70
Максимальное количество баллов:	25			20		

Критерии оценивания выполнения нормативов

Баллы	Требования к выполнению упражнений без учета нормативов (базовый уровень).
5	Отличное выполнение упражнений;
4	В выполнении упражнений допущены неточности;
3	Имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.
Баллы	Требования к выполнению упражнений с учетом нормативов (продвинутый уровень).
5	выполнение упражнений на 5 баллов;
4	выполнение упражнений на 4 балла;
3	выполнение упражнений на 3 балла.

Определение предметных результатов для обучающихся 8, 9, 10 классов:

Максимальное количество баллов: мальчики – 20
девочки - 15

Образовательный уровень	Количество баллов базовый уровень		Количество баллов продвинутый уровень		Процент результативности
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
Высокий (ВУ)	20-16	15-12	20-16	15-12	100-80%
Средний (СУ)	15-9	11-7	15-9	11-7	75-45%
Низкий (НУ)	8 и менее	6 и менее	8 и менее	6 и менее	40% и менее

Определение предметных результатов для обучающихся 11 класса:

Максимальное количество баллов: мальчики – 25
девочки - 20

Образовательный уровень	Количество баллов базовый уровень		Количество баллов продвинутый уровень		Процент результативности
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
Высокий (ВУ)	25-20	20-16	25-20	20-16	100-80%
Средний (СУ)	19-11	15-9	19-11	15-9	76-44%
Низкий (НУ)	10 и менее	8 и менее	10 и менее	8 и менее	40% и менее

Определение метапредметных результатов:

Максимальное количество баллов: 9

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Способность планировать свою деятельность, ставить цели, выбирать средства достижения целей контролировать процесс и оценивать результаты своей деятельности.	0-3
2	Умение эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, выражать свои мысли ясно и понятно, аргументированно вести диалог, учитывать мнения других участников.	0-3
3	Способность анализировать информацию, выделять главное, устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и систематизировать знания, применять полученные знания на практике.	0-3

Определение образовательного уровня метапредметных результатов:

Образовательный уровень	Количество баллов	Процент результативности
Высокий (ВУ)	9-7	100-78%
Средний (СУ)	6-4	67-44%
Низкий (НУ)	менее 4	менее 44%

Определение личностных результатов:

Максимальное количество баллов: 9

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Понимание себя, своих особенностей, интересов и возможностей.	0-3
2	Формирование моральных ценностей, этического поведения.	0-3
3	Умение справляться с трудностями, преодолевать стрессовые ситуации, сохранять позитивный настрой и мотивацию.	0-3

Определение образовательного уровня личностных результатов:

Образовательный уровень	Количество баллов	Процент результативности
Высокий (ВУ)	9-7	100-78%
Средний (СУ)	6-4	67-44%
Низкий (НУ)	менее 4	менее 44%

**ПРИМЕРНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
по дополнительной общеразвивающей программе «Силовой интенсив».**

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Силовой интенсив» проводится в соответствии с содержанием данной программы и предусматривает выполнение нормативов.

Для выполнения нормативов используются многоуровневые задания. Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Выполнение заданий при проведении итоговой аттестации в форме выполнения нормативов: индивидуально.

Форма

1. Выполнение нормативов.

Базовый уровень: выполнение нормативов без учета количества выполнений и времени.

Выполнение работы базового уровня: индивидуально.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов с учетом количества упражнений и времени.

Выполнение повышенного уровня: индивидуально.

Уровень исполнения выбирается обучающимися самостоятельно.

Нормативы для обучающихся:

Упражнения, (от 14 лет)	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	36
Подтягивание на перекладине (количество)	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа(количество)	25	20	$\frac{1}{5}$	19	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	$\frac{3}{8}$	38	33	$\frac{2}{5}$
Упражнения, (15-16 лет)	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	56
Подтягивание на перекладине(количество)	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа (количество)	32	27	22	20	15	10

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	40	35	26
Упражнения, (16-17 лет)	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	36
Подтягивание на перекладине(количество)	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Упражнения, (17-18 лет)	Мальчики			Девочки		
	56	46	36	56	46	36
Подтягивание на перекладине(количество)	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа(количество)	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Максимальное количество баллов:	15			10		

Критерии оценивания выполнения нормативов

Баллы	Требования к выполнению норматива без учета количества выполнений и времени (базовый уровень).
5	Отличное выполнение упражнений;
4	В выполнении упражнений допущены неточности;
3	Имелись затруднения в выполнении упражнений, продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.

Баллы	Требования к выполнению норматива с учетом количества упражнений и времени (продвинутый уровень).
5	выполнение упражнений на 5 баллов;
4	выполнение упражнений на 4 балла;
3	выполнение упражнений на 3 балла.

Определение предметных результатов для обучающихся от 14 до 18 лет:

Максимальное количество баллов: мальчики –15
девочки - 10

Образовательный уровень	Количество баллов базовый уровень		Количество баллов продвинутый уровень		Процент результативности	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий (ВУ)	15-12	10-8	15-12	10-8	100-80%	100-80%
Средний (СУ)	11-7	7-4	11-7	7-4	73-47%	70-40%

Низкий (НУ)	6 и менее	3 и менее	6 и менее	3 и менее	40% и менее	30% и менее
-------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------------	-------------

Определение метапредметных результатов:

Максимальное количество баллов: 9

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Способность планировать свою деятельность, ставить цели, выбирать средства достижения целей контролировать процесс и оценивать результаты своей деятельности.	0-3
2	Умение эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, выражать свои мысли ясно и понятно, аргументированно вести диалог, учитывать мнения других участников.	0-3
3	Способность анализировать информацию, выделять главное, устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и систематизировать знания, применять полученные знания на практике.	0-3

Определение образовательного уровня метапредметных результатов:

Образовательный уровень	Количество баллов	Процент результативности
Высокий (ВУ)	9-7	100-78%
Средний (СУ)	6-4	67-44%
Низкий (НУ)	менее 4	менее 44%

Определение личностных результатов:

Максимальное количество баллов: 9

№	Критерии оценивания	Баллы
1	Понимание себя, своих особенностей, интересов и возможностей.	0-3
2	Формирование моральных ценностей, этического поведения.	0-3
3	Умение справляться с трудностями, преодолевать стрессовые ситуации, сохранять позитивный настрой и мотивацию.	0-3

Определение образовательного уровня личностных результатов:

Образовательный уровень	Количество баллов	Процент результативности
Высокий (ВУ)	9-7	100-78%
Средний (СУ)	6-4	67-44%
Низкий (НУ)	менее 4	менее 44%

Карта (итоговая) тестирования группы обучающихся по программе:

«Силовой интенсив» на 1 год обучения, возраст с 14 до 18 лет

_____ гг.

Силовой интенсив.

ФИО	Уровень по отдельным видам												Задание		Итоговый уровень		
	Отжимание на брусках			Спина			Грудь			Вертикальная тяга					Низкий	Средний	Высокий
	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	Итог	Декабрь	Май	3	От 3,1 до 4	От 4,1 до 5

Средний балл группы

За _____ уч. год.

Контрольный срез по силовому тренингу

Кг/кол-во подъёмов в одном подходе	Возраст, лет														
	14			15			16			17			18		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Грудь (жим лёжа)	40 кг х 2	30 кг х 2	15 кг х 1	45 кг х 2	35 кг х 2	20 кг х 1	47 кг х 2	37 кг х 2	22 кг х 1	49 кг х 2	39 кг х 2	24 кг х 1	51 кг х 2	41 кг х 2	26 кг х 1
Спина (нижняя тяга)	20 кг х 3	17 кг х 3	15 кг х 2	25 кг х 3	23 кг х 3	20 кг х 2	30 кг х 3	27 кг х 3	25 кг х 2	30 кг х 3	27 кг х 3	25 кг х 2	35 кг х 3	33 кг х 3	30 кг х 2
Вертикальная тяга (поднимание штанги)	15 кг х 3	13 кг х 3	11 кг х 2	15 кг х 4	13 кг х 4	11 кг х 3	20 кг х 4	18 кг х 4	15 кг х 2	20 кг х 4	18 кг х 4	15 кг х 2	25 кг х 4	25 кг х 2	23 кг х 3
Отжимание на брусьях	15 раз	12 раз	10 раз	20 раз	18 раз	16 раз	20 раз	18 раз	16 раз	25 раз	23 раз	21 раз	30 раз	27 раз	20 раз

«5»	Продвинутый уровень
«4»	Базовый уровень



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»**

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард».

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол № 2 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 31.08.2026 № 201

РАССМОТРЕНО
На Совете ученического самоуправления
Протокол № 1 от 31.08.2026

**Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеразвивающей программе
«Силовой интенсив»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Кукушкина Н.В., педагог дополнительного образования

1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Силовой интенсив» реализуется на базе Центра «Авангард». Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма ребёнка и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры и собственного здоровья обучающихся. На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого обучающегося. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат обучающихся схеме поведения в нестандартных ситуациях. Силовая интенсив – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовой интенсив» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни. Особое внимание в процессе её реализации уделяется физическому воспитанию учащихся, направленного на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально - обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.) в единстве с другими видами воспитания. И при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Целью воспитательной работы является создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающийся – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных задач:

- ~ воспитать ценные личностные качества: трудолюбия, порядочности, ответственности;
- ~ воспитывать у обучающихся потребность в физическом развитии;
- ~ содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- ~ способствовать формированию социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
- ~ воспитывать нравственные качества дружбы и взаимопомощи.

3. ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

Направление	Цель	Задачи	Формы деятельности	Виды деятельности
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование активной жизненной позиции, потребности в самосовершенствовании, способности успешно адаптироваться в окружающем мире	~ развивать систему патриотического воспитания; ~ способствовать формированию гражданской позиции, культуры, интеллектуальной и личной самостоятельности; ~ поощрять индивидуальность обучающегося.	~ беседа, ~ просмотр видео, ~ презентация, ~ акция	~ получение и закрепление знаний, исследование информационных источников, ~ участие в социально-значимых акциях.
Здоровье-сберегающее воспитание	Создание условий для формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, сознательного и гуманного отношения к себе и своему физическому и психическому здоровью, выполнения элементарных правил здоровьесбережения как на занятиях, так и в повседневной жизни.	~ формировать представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; ~ формировать представления о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; ~ формировать представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.	~ инструктаж, ~ беседа, ~ просмотр видео, ~ презентация, ~ оздоровительное мероприятие.	~ получение и закрепление знаний, исследование информационных источников, ~ соблюдение санитарно-гигиенических требований, ~ релаксационные паузы, выполнение упражнений для снятия мышечного напряжения.
Духовно-нравственное воспитание	Формирование гуманистического отношения к окружающему миру. Воспитание законопослушного гражданина, обладающего качествами толерантности.	~ прививать осознание, что человек свободная личность, член гражданского общества и правового государства; ~ формировать умение различать хорошие и плохие поступки; ~ формировать уважения к человеку, к его внутреннему миру.	~ беседа, ~ просмотр видео, ~ презентация.	~ исследование информационных источников, ~ соблюдение культуры общения и поведения в социуме,
Правовое воспитание и	Осознание значимости правовой культуры для	~ способствовать созданию условий для профилактики правонарушений;	~ инструктаж, ~ урок безопасности,	~ получение и закрепление знаний, исследование информационных

культура безопасности	будущего личностного становления и успешного взаимодействия с окружающим миром.	способствовать созданию условий для формирования целостного представления о личной ответственности за антиобщественные деяния, предусмотренные уголовным и административным правом; способствовать обучению достойному поведению в общественных местах, соблюдению дисциплины и порядка; прививать понимание опасности необдуманных действий, свойственных подростковому возрасту, которые могут привести к совершению преступлений.	акция, беседа	источников, участие в акциях, соблюдение норм безопасности, соблюдение правовых норм.
Учебно-познавательное	Формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях.	способствовать интеллектуальному развитию обучающихся; способствовать развитию духовных качеств; способствовать развитию мотивации личности к познанию и творчеству.	образовательный проект, просмотр видео, конкурс, соревнование.	поиск новых приемов и средств для реализации моделей как в виртуальном, так и в материальном виде; конкурсные мероприятия.
Художественно-эстетическое воспитание	Приобщение к человеческим ценностям, «присвоение» этих ценностей, воспитание чувственной сферы, видение прекрасного.	развивать творчество, как неотъемлемую часть деятельности человека, развивать способности к художественному мышлению и тонким эмоциональным отношениям, стимулирующим художественную самодетальность.	беседа, презентация, просмотр видео, конкурс.	исследование литературных и интернет источников, исследование видеоматериалов и аудиоматериалов, творческое воплощение идей по моделированию объектов, сцен и моделей.

4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ САМОАНАЛИЗА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

~ принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к обучающимся, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

~ принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких, как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами;

~ принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

~ принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития обучающихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие обучающихся – это результат как социального воспитания (в котором школа участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основные направления анализа организуемого в Центре «Авангард» воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, обучающихся является педагогическое наблюдение.

2. Состояние совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в Центре «Авангард» интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и педагога.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности педагога и обучающихся могут быть беседы с обучающимися и их родителями, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- ~ качеством проводимых мероприятий;
- ~ качеством взаимодействия с родителями обучающихся.

Итогом самоанализа воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в дальнейшем.



4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Мероприятие	Ориентировочное время проведения	Ответственные
1. Мероприятия		
Лекция-беседа: «Правила поведения обучающихся в МАУДО «МУК»	Сентябрь	Кукушкина Н.В.
Инструктаж по технике безопасности в тренажёрном зале .	Сентябрь	Кукушкина Н.В.
Лекция-беседа, о здоровом образе жизни	Октябрь	Кукушкина Н.В.
Соревновательные мероприятия в соответствии с планом МАУДО «МУК»	В течение года по графику	Кукушкина Н.В.
2. Работа с родителями		
Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников Центра "Авангард» посредством телефона, социальных сетей, мессенджеров.	В течение года	Кукушкина Н.В.