



**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 тренинг»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Кукушкина Н.В., педагог дополнительного образования

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовой тренинг» 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.

– На основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая гимнастика». Составитель Кукушкина Н.В.– Кириши, 2018г., 2019г., 2020г., 2021г., 2022г., 2023г., 2024г., 2025г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

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

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна/Отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в интеграции трёх компонентов:

Возраст-адаптивная силовая подготовка. В основе лежит принцип «техника → контроль → нагрузка»: приоритет отдан отработке движений и стабилизации, а не увеличению весов. Используются умеренные отягощения (8–15 повторений), исключается работа до мышечного отказа и максимальные усилия, что соответствует рекомендациям по работе с зонами роста.

Цифровая культура самоконтроля. Подростки учатся фиксировать объективные и субъективные показатели (пульс, самочувствие, качество сна, шкала воспринимаемой нагрузки), вести тренировочный дневник и при необходимости использовать простые мобильные приложения. Это формирует навык осознанного управления нагрузкой и цифровой грамотности в сфере здоровья.

Междисциплинарный образовательный модуль. Теоретические блоки органично встроены в практику: анатомия и биомеханика разбираются на примере конкретных упражнений, питание и восстановление — в контексте тренировочного цикла, а техника безопасности — как сквозной элемент каждого занятия.

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

Активно используется комплекс С.М. Бубновского для управления своим телом.

Специальные оздоровительные разделы:

~ «Дыхательная гимнастика» Г.Стрельниковой, играет основную роль в правильности дыхания в процессе выполнения упражнений комплекса;

~ «Оздоровительные комплексы для позвоночника» Поля Брэгга, направлен на укрепление позвоночного столба;

~ «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика» способствует укреплению мышечного корсета, подготавливает обучающихся к сдаче нормативов ГТО;

~ «Фитнес» способствует развитию гибкости (Пилатес), улучшению координации Фитбол, Стрейч, Бодифлекс, выносливости, упражнения на

фитболл мячах, с лентами, скакалкой, обручем, мячами, направлены на укрепление мышечного корсета;

~ упражнения без предметов, в парах, с гантелями, с гирями, на тренажёрах.

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.), от результатов его 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.

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

Актуальность

В подростковом возрасте завершается созревание центральной нервной системы, что улучшает способность анализировать движения и осваивать сложные технические навыки. Поэтому именно сейчас целесообразно целенаправленно развивать силовые качества — это даст хороший фундамент для дальнейшей спортивной или профессиональной деятельности.

Силовые навыки полезны не только сами по себе, но и как база для других видов спорта. Кроме того, освоение базовых силовых упражнений помогает подросткам лучше справляться с учебными нормативами по физкультуре, а в перспективе — готовиться к сдаче норм ГТО.

Регулярные занятия способствуют формированию правильной осанки и укреплению мышечного корсета, что напрямую влияет на внешний вид и может помочь подростку избавиться от комплексов переходного возраста, повысить самооценку и уверенность в себе.

Систематический тренинг воспитывает волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, умение ставить цели и добиваться их. Кроме того, групповые занятия создают благоприятную среду для общения, нахождения единомышленников и развития навыков командной работы.

Программа позволяет не только обучать практическим навыкам, но и давать теоретические знания: о правильной технике выполнения упражнений, принципах безопасной нагрузки, основах самоконтроля, гигиене и рациональном питании. Это помогает подросткам осознанно подходить к физической активности и закладывать основы здорового образа жизни на долгие годы.

Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма ребёнка. Нагрузки дозируются с учётом уровня физической подготовленности, состояния здоровья и особенностей развития каждого подростка.

Педагогическая целесообразность

На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Задача педагога — не только развивать силу, но и учить безопасному тренировочному процессу, чтобы избежать травм.

Теоретические блоки органично встроены в практику: анатомия и биомеханика разбираются на примере конкретных упражнений, питание и восстановление — в контексте тренировочного цикла, а техника безопасности — как сквозной элемент каждого занятия.

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 ребёнка. 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 ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Силовой тренинг – 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. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося.

Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

Принцип системности предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

Принцип преемственности - элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.

Принцип вариативности учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

1.3. Цель программы.

Содействие гармоничному развитию обучающихся с ориентацией на здоровый образ жизни.

1.4. Основные задачи программы.

Для достижения поставленной цели предусмотрено выполнение следующих задач.

Обучающие:

- ~ формировать навыки здорового образа жизни;
- ~ знать некоторые сюжеты истории атлетизма в России;

- ~ дать всестороннюю физическую подготовку и физическое развитие, способствующие укреплению здоровья;
- ~ обучить способам самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга;
- ~ ознакомить и закрепить правила личной гигиены и правила раздельного питания (авт. Шелтон);
- ~ обучить выполнению упражнений оздоровительных комплексов: Бодифлекс, Стрейч, Г. Стрельникова, Поля Брэгг, Пилатес;
- ~ закрепить знания правил игровых видов спорта (баскетбол, волейбол);
- ~ обучить грамотному выполнению приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол);
- ~ знать способы самоконтроля и планирования индивидуальной программы тренировки;
- ~ ознакомить с правилами силового тренинга, комплекса силовых упражнений (КСУ);
- ~ ознакомить с элементами спортивной гимнастики.

Развивающие:

- ~ развить и укрепить костно-мышечную систему;
- ~ развить устойчивость внимания, памяти, сосредоточенности;
- ~ развить физические данные обучающихся для выполнения нормативов и тестов;
- ~ развитие двигательной координации и выносливости;
- ~ развить регулятивную структуру деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности);
- ~ развить коммуникативную компетенцию.

Воспитательные:

- ~ воспитать ценные личностные качества: 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. Отличительные особенности программы.

1.6. Планируемые результаты реализации программы

Личностные:

- ~ установка на безопасный и осознанный подход к физической нагрузке;
- ~ развита внутренняя мотивация к регулярной двигательной активности;
- ~ сформированы нормы уважительного взаимодействия в группе;
- ~ освоены основы саморегуляции и ответственности за собственное здоровье.

Метапредметные:

- ~ сформированность умений применять способы самоконтроля, правильно дозировать нагрузку, планировать свою деятельность;
- ~ способность применить различные комплексы в различных жизненных ситуациях;
- ~ формируется потребность доводить начатое дело до конца;
- ~ развитие коммуникативных навыков.

Предметные

По окончании обучения обучающиеся должны

знать:

- ~ способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;
- ~ особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;
- ~ принципы построения индивидуальной тренировки;
- ~ правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.

уметь:

- ~ выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;
- ~ выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поля Брэга, Пилатес;
- ~ соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);

- ~ выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;
- ~ выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;
- ~ выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;
- ~ планировать индивидуальные программы тренировок.



2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1. КСУ 1. Стрейч.	1	0,5	0,5	Входной контроль
2.	Разминка 2. КСУ 2. Анатомия человека.	1	0,5	0,5	
3.	Разминка 3. КСУ 3. Гиперэкстензия.	1		1	
4.	Разминка 4. КСУ 4. Комплекс П. Брегга.	1		1	
5.	Разминка 5. КСУ 5. Стрейч.	1		1	
6.	Разминка 6. КСУ 6.	1		1	
7.	Разминка 7. КСУ 7.	1		1	
8.	Разминка 8. КСУ 8. Стрейч.	1		1	
9.	Разминка 9. КСУ 9. Фитбол.	1		1	
10.	Разминка 10. КСУ 10.	1		1	
11.	Разминка 11. КСУ 11.	1		1	
12.	Разминка 12. КСУ 12. Комплекс фитбол.	1		1	
13.	Разминка 13. КСУ 13. Комплекс Стоппарда.	1		1	
14.	Разминка 14. КСУ 14. Стрейч.	1		1	
15.	Разминка 15. КСУ 15. Комплекс П. Брегга.	1		1	
16.	Разминка 7. КСУ 16.	1		1	
17.	Разминка 8. КСУ 17.	1		1	
18.	Разминка 9. КСУ 18. Комплекс П. Брегга.	1		1	
19.	Разминка 10. КСУ 19.	1		1	
20.	Разминка 11. КСУ 20.	1		1	
21.	Разминка 12. КСУ 21. Стрейч.	1		1	
22.	Разминка 13. КСУ 22. Принципы разработки программ тренировок.	1	0,5	0,5	
23.	Разминка 3. КСУ 23.	1		1	
24.	Разминка 4. КСУ 24.	1		1	
25.	Разминка 5. КСУ 25. Стрейч.	1		1	
26.	Разминка 6. КСУ 26. Фитбол.	1		1	
27.	Разминка 7. КСУ 27.	1		1	

28.	Разминка 8. КСУ 28. Комплекс фитбол.	1		1	
29.	Разминка 9. КСУ 29.	1		1	
30.	Разминка 10. КСУ 30. Фитбол.	1		1	
31.	Разминка 11. КСУ 31. Фитбол.	1		1	
32.	Разминка 12. КСУ 32. Комплекс П. Брегга.	1		1	
33.	Разминка 13. КСУ 33. Комплекс Стоппарда.	1		1	
34.	Разминка 14. КСУ 34.	1		1	
35.	Разминка 15. КСУ 35. Стрейч.	1		1	
36.	Разминка 16. КСУ 36.	1		1	
37.	Разминка 10. КСУ 37. Фитбол.	1		1	
38.	Разминка 11. КСУ 38. Комплекс Стоппарда.	1		1	
39.	Разминка 1. КСУ 39. Стрейч.	1		1	
40.	Разминка 2. КСУ 40.	1		1	
41.	Разминка 3. КСУ 41.	1		1	
42.	Разминка 4. КСУ 42.	1		1	
43.	Разминка 5. КСУ 43.	1		1	
44.	Разминка 9. КСУ 44.	1		1	
45.	Разминка 10. КСУ 45.	1		1	
46.	Разминка 11. КСУ 46. Комплекс пилатес.	1		1	
47.	Разминка 12. КСУ 47. Комплекс Стоппарда.	1		1	Текущий контроль
48.	Разминка 13. КСУ 48. Тестирование на растяжку.	1		1	
49.	Разминка 14. КСУ 49. Фитбол.	1		1	
50.	Разминка 15. КСУ 50.	1		1	
51.	Разминка 1. КСУ 51. Комплекс фитбол.	1		1	
52.	Разминка 2. КСУ 52.	1		1	
53.	Разминка 12. КСУ 53.	1		1	
54.	Разминка 3. КСУ 54.	1		1	
55.	Разминка 4. КСУ 55.	1		1	
56.	Разминка 5. КСУ 56. Анатомия человека.	1	0,5	0,5	
57.	Разминка 6. КСУ 57.	1		1	
58.	Разминка 7. КСУ 58.	1		1	
59.	Разминка 8. КСУ 59. Фитбол.	1		1	
60.	Разминка 9. КСУ 60. Стрейч.	1		1	

61.	Разминка 10. КСУ 61. Выполнение нормативов.	1		1	Промежуточная аттестация.
62.	Разминка 11. КСУ 62. Комплекс П. Брегга.	1		1	
63.	Разминка 12. КСУ 63.	1		1	
64.	Разминка 13. КСУ 64.	1		1	
65.	Разминка 14. КСУ 65. Бег 6 минут.	1		1	
66.	Разминка 15. КСУ 66. Фитбол.	1		1	
67.	Разминка 1. КСУ 67. Стрейч.	1		1	
68.	Разминка 2. КСУ 68. Комплекс П. Брегга.	1		1	
69.	Разминка 3. КСУ 69. Стрейч.	1		1	
70.	Разминка 4. КСУ 70. Комплекс Стоппарда.	1		1	
71.	Разминка 4. КСУ 71.	1		1	
72.	Разминка 5. КСУ 72.	1		1	Текущий контроль
73.	Разминка 6. КСУ 73.	1		1	
74.	Разминка 7. КСУ 74. Стрейч.	1		1	
75.	Разминка 12. КСУ 75. Пилатес.	1		1	
76.	Разминка 13. КСУ 76. Пилатес.	1		1	
77.	Разминка 14. КСУ 77. Стрейч.	1		1	
78.	Разминка 15. КСУ 78. Фитбол.	1		1	
79.	Разминка 16. КСУ 79.	1		1	
80.	Разминка 4. КСУ 80.	1		1	
81.	Разминка 5. КСУ 81. Фитбол.	1		1	Текущий контроль
82.	Разминка 6. КСУ 82.	1		1	
83.	Разминка 7. КСУ 83.	1		1	
84.	Разминка 8. КСУ 84.	1		1	
85.	Разминка 9. КСУ 85. Фитбол.	1		1	
86.	Разминка 10. КСУ 86. Стрейч.	1		1	
87.	Разминка 11. КСУ 87. Пилатес.	1		1	
88.	Разминка 12. КСУ 88. Стрейч. Комплекс Стоппарда.	1		1	
89.	Разминка 13. КСУ 89. Стрейч.	1		1	
90.	Разминка 14. КСУ 90.	1		1	

91.	Разминка 15. КСУ 91. Стрейч.	1		1	
92.	Разминка 1. КСУ 92.	1		1	
93.	Разминка 2. КСУ 93. Фитбол.	1		1	
94.	Разминка 3. КСУ 94. Бег 6 минут.	1		1	
95.	Разминка 4. КСУ 95.	1		1	Текущий контроль
96.	Разминка 10. КСУ 96. Контрольный срез - грудь (жим лёжа).	1		1	
97.	Разминка 12. Контрольный срез - спина (нижняя тяга)	1		1	
98.	Разминка 13. Контрольный срез - Вертикальная тяга (поднимание штанги)	1		1	
99.	Разминка 14. Контрольный срез - отжимание на брусьях	1		1	
100.	Разминка 14. Контрольный срез по ОФП.	1		1	
101.	Разминка 8. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	1		1	
102.	Выполнения нормативов.	1		1	Итоговая аттестация.
Всего:		102	2	100	

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ» объемом 102 часа

Раздел № 1 Основы техники безопасности – 6 часов.

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 Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей обучающегося - 20 часов.

Теоретическая часть:

Значение общефизической подготовки, комплексы 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 мышцы. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда,

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

Продвинутый уровень: Знать значение общефизической подготовки, комплексов общеразвивающих упражнений для физического развития человека, подростка, юноши.

Практическая часть:

Комплексы упражнений с мячом на координацию, выносливость (бег трусцой). Упражнения на силу (висы, упоры, гантели), упражнения стрейч, комплекс упражнений Пилатес.

Комплекс Поля Брэгга, энергетический комплекс.

Комплекс со скакалкой, упражнения с предметами (палка, фитбол, мяч, лента). Эстафеты. Прыжки. Метание. 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 Фитнес – 26 часов.

Теоретическая часть:

Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес». Беседы, инструктаж.

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

Продвинутый уровень. Знать правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес».

Практическая часть:

Кардиокомплекс (различные виды ходьбы), упражнения для мышечного корсета с грамотной дозировкой, выполнения лечебно- оздоровительных комплексов на основные группы мышц; упражнения с мячами (фитбол), комплекс со скалкой. Упражнения с утяжелением. Комплекс упражнений «Пилатес». Комплекс упражнений «Фитбол».

Базовый уровень. Выполнение упражнений оздоровительных комплексов.

Продвинутый уровень. Выполнять комплекс упражнений из блока «Пилатес», «Фитбол»

Раздел № 4 Основы медицинской подготовки – 4 часа

Теоретическая часть:

Начальный курс анатомии и физиологии человека, раздельное питание – начальный курс Шелтона (беседа с родителями). 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 № 5 Силовой тренинг. Силовая гимнастика – 40 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.

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.

Базовый уровень. Выполнять упражнения на разные группы мышц.

Продвинутый уровень. Создание индивидуального комплекса упражнений.

Раздел № 6 Контрольные занятия, соревнования – 6 часов

Теоретическая часть:

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

Базовый уровень: Знать теорию по технике выполнения приемов.

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

Практическая часть:

Выполнение тестов, контрольные занятия, 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.

3.1. Содержание тем календарного учебного графика

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 силовых упражнений

КСУ 1	Контрольный срез по ОФП. Грудные мышцы - жим штанги 10-12-8. Гантели, лёжа разводка 15-12-10.
КСУ 2	Мышцы спины - подтягивание грифа к груди, тяга за голову. Комплекс фитбол. Разводки гантелей лёжа.
КСУ 3	Плечи – дельтовидная 12-10-8. Жим из-за головы 12-10-8.
КСУ 4	Подъём гантелей в стороны 15-12-10. Бицепс тренажёр 12-10-8. Спина – тренажёр «бабочка» 12-10-8.
КСУ 5	Растяжка икроножных. Растяжка черырёхглавой, подколенной, паховых мышц.
КСУ 6	Жим гантели на скамье 3х10. Верх спины –тяга в положении сидя 3х8. Тяга гантели - трицепс 3х10.
КСУ 7	Тяга сверху на грудь. Тяга за голову 3х8. Подтягивание грифа 3х8.
КСУ 8	Фронтальное подтягивание (девушки) 3х8. Пулlover поднимание гантели над головой 3х12.
КСУ 9	Плечевой жим со штангой 3х10 Шраги с гантелями 4х10 Вертикальная тяга.
КСУ 10	Разведение рук с гантелями 3х10 Боковой подъём гантелей 3х10 Трицепсы на тренажере 4х8
КСУ 11	Отведение руки с ганелью 10-8-5. Отжимание на брусьях 2х10.
КСУ 12	Переменный подъём гантелей - бицепс 2х10. Французский жим

	2x10. Жим лёжа на спине 12-10-8.
КСУ 13	Попеременный подъём гантелей - бицепс 3x10. Вертикальная тяга 3x10. Грудь – тренажёр «бабочка».
КСУ 14	Тяга в положении сидя 3x12. Подъём штанги - бицепсы 2x12. Подъём гантели 2x12.
КСУ 15	Французский жим 1x10. Подъём штанги - бицепсы 1x10. Разгибание рук на тренажёре 1x10. Комплекс П. Брега.
КСУ 16	Предплечья - гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.
КСУ 17	Экзистенция - поясица 3x10. Становая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястья 3x10. КСУ.
КСУ 18	Ягодицы, бёдра - тренажёр - жим ногами 3x10. Комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд. Отведение рук с гантелью за голову 2x10.
КСУ 19	Квадрицепс - приседание со штангой на плечах 3x10. Разгибание ног на тренажёре (3x10). Шраги 3x10. Комплекс на пресс 5x10.
КСУ 20	Разминка 11. Жим ногами 3x10. Разгибание ног - квадрицепс 2x10. Выпады в движении с грифом 2x12. Кросс-тренинг для мышц пресса и спины.
КСУ 21	Подколенная область 2x12. Сгибание ног лёжа на животе 2x12. Сгибание ног сидя.
КСУ 22	Икры ног подъём на носки, ходьба на носках.
КСУ 23	Грудь – жим штанги лёжа 12-10-8. Спина – подтягивание к груди средним хватом 3x10. Плечи (дельта) жим из-за головы широким хватом 12-10-8.
КСУ 24	Разводы гантелей лёжа - скамья 15-12-10. Тяга за голову широким хватом 12-10-8. КСУ.
КСУ 25	Плечи - подъём гантелей в стороны 15-12-8. Жим ногами лёжа 20-15-10.
КСУ 26	Мышцы живота-подъём согнутых ног в висе 3x20. Бицепс (сгибание рук на тренажёре 12-10-8).
КСУ 27	Грудь - жим штанги лёжа 12-10-8. Сведение рук «бабочка» 12-10-8. Жим на верхнем блоке 15-12-8.
КСУ 28	Предплечье хват сверху 15-12-10. Ноги жим 12-10-8.
КСУ 29	Спина – тяга на верхнем блоке груди 12-10-8. КСУ.
КСУ 30	Грудь развод гантелей лёжа 12-10-8. Спина – тяга гантелей к животу, стоя в наклоне 12-10-8. Мышцы ног - присед со штангой на плечах 15-12-10.
КСУ 31	Плечи – дельта- жим гантелей сидя 12-10-8. Ноги – приседание со штангой на плечах 15-12-10.
КСУ 32	Разминка 12. Мышцы живота- пресс лёжа 3x15. Подъём туловища на наклонной скамье 3x20.
КСУ 33	Бицепс – сгибание рук с гантелями сидя 15-12-10. Трицепс – тяга на нижнем блоке 12-10-8.
КСУ 34	Упражнения для развития основных мышечных групп. Квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра) – присед со штангой 3x15. Двуглавая мышца бедра сгибание ног на тренажёре 3x15. КСУ.
КСУ 35	Грудь – жим на скамье 2x10. Перекрёстная тяга 2x8. Спина – тяга в положении лёжа 3x10.
КСУ 36	Грудь «бабочка» 2x10. Жим на скамье 3x8. Спина – верхняя часть 1x10.

КСУ 37	Спина – тяга в положении сидя 3х10. Фронтальное подтягивание 3х10.
КСУ 38	Верхняя тяга 12-10-8. Плечи – дельта – плечевой жим со штангой. Фронтальный подъём.
КСУ 39	Мышцы спины 12-10-8 (тренажёр). Экзистенция 3х10 (поясница). КСУ.
КСУ 40	Плечи жим 3х10. Фронтальный подъём 2х10. Разводка гантелей 2х10.
КСУ 41	Трапеция – вертикальная тяга 2х10. Шраги 3х8. Пресс 3х15. КСУ.
КСУ 42	Трицепсы – французский жим лёжа 15-12-10. Отжимание на брусьях 3х10. Разводка гантелей лёжа 2х10.
КСУ 43	Инструкция последовательности по базовым упражнениям. Трицепс – жим штанги узким хватом 3х10.
КСУ 44	Пресс (прямая и косая) 3х10. Мышцы предплечья -сгибание рук в лучезапястном суставе 3х10. Бицепс - сгибание рук со штангой 12 - 10-8. Верх спины -подтягивание к груди 12-10-8 (узким хватом, средним хватом) 12-10-8. Жим гантелей вверх стоя сидя 12-10-8.
КСУ 45	Спина - подтягивание к груди узким хватом 3х10. Подтягивание за голову широким хватом 3х10. Грудные мышцы «бабочка» 3х (12-10-8).
КСУ 46	Мышцы голени (икроножная камбаловидная) - подъем на носки в тренажере 3х (12-10-8). Двуглавая мышца бедра - Сгибание ног в тренажере лежа на животе 12-10-8. Гиперэкстензия 3х 10.
КСУ 47	Ноги (квадрицепс) - приседание со штангой на плечах 3х15. Жим ногами в тренажере 3х 15.
КСУ 48	Грудные мышцы - жим штанги лежа на наклонной скамье 3х10. Разводы гантелей лежа 3х10.
КСУ 49	Грудь - Сведение рук на блоках «бабочка» 15-12-10. Жим гантелей на наклонной скамье 15-12-10.
КСУ 50	Мышцы верха спины - тяга за голову широким хватом 15-12-10. Трицепс - жим штанги лежа узким хватом 15-12-10. Жим штанги лежа узким хватом 15-12-10. И.п. в упоре на брусьях отжимание 3х10.
КСУ 51	Предплечья (тренажёр) - хват сверху сгиб рук 15-12-10. Пресс (прямая и косая мышцы) скручивание туловища в тренажере 3х10.
КСУ 52	Создание своей программы. Основные базовые - из 10 упр. Жим на скамье Сведение рук «бабочка» 12-10-8.Плечевой жим 12-10-8.
КСУ 53	Программа жимов - жим на скамье 2х10. Тяга сидя 2х10,тяга сверху 2х10, подъем на бицепс 2х10.
КСУ 54	Работа своим весом - КСУ. Выпады 4х15. Приседание 3х15. Становая тяга с прямыми ногами 2х15.
КСУ 55	Подтягивание 2х12. Тяга сверху 3х10. Подъем грифа на бицепсы 3х12.
КСУ 56	Кардио-аэробика 15 мин. Комплекс С.М. Бубновского. Бицепс – сгибание рук на тренажёре.
КСУ 57	Подтягивание 3х10. Пресс 3х10. Отжимание 3х15. Ноги (присед) 3х10. Жим ногами 3х10. Становая тяга 2х10.
КСУ 58	Жим на скамье 3х 8. Плечевой жим 2х 8. Отжимание на тренажере 2х10. Упражнения с гирей.
КСУ 59	Жим к низу 2х10. Тяга сидя 2х10. Подъём гантелей 2х10.
КСУ 60	Плечевой жим 15-12-10. Разведение рук (гантели) 4х12/15-12-10.

	Шраги 4х12.
КСУ 61	Жим лежа 3х10. Жим гантелей 3х10. Упражнения с гирей.
КСУ 62	Техника безопасности. Тяга в положении сидя 2х8. Жим, в положении лежа – скамья 2х15.
КСУ 63	Сведение рук лежа 3х10. Перекрестная тяга 12-10-8. Спина - нижняя тяга 3х15. Тяга гантели 3х10.
КСУ 64	Тяга сверху (тренажер) 15-12-10. Подтягивание 3х10. Плечевой жим гантелей 15-12-10.
КСУ 65	Плечевой жим со штангой 15-12-10. Фронтальный подъем 3х10. Тяга гантели трицепс 15-12-10.
КСУ 66	Перекрестная тяга 2х 8. «Бабочка» 15-12-10. Тяга сверху на тренажере 15-12-10.
КСУ 67	Подтягивание 3х10. Тяга сверху 3х15. Пулlover 15-12-10.
КСУ 68	Плечевой жим штанга 15-12-10. Фронтальный подъем 12-10-8. Упражнения с гирей.
КСУ 69	Французский жим 12-10-8. Отжимание на брусьях 3х10. КСУ.
КСУ 70	Отжимание на полу 3х10, от скамьи 3х10. Отведение рук - гантель за голову 3х10.
КСУ 71	Отжимание 2х15. Планка 30 сек. Приседание со штангой (квадрицепс) 15-12-10. Сгибание ног в тренажере 15-12-10. Мышцы голени 3х10.
КСУ 72	Разгибание ног в тренажере 15-12-10. Упражнения с гирями. Сгибание ног в тренажере лёжа на животе 15-12-10. Силовая пирамида – 5 упр.
КСУ 73	Гиперэкстензия (спина) 3х10. Тяга штанги с прямыми ногами 15-12-10. Становая тяга 15-12-10.
КСУ 74	Грудь - жим лежа штанги 15-12-10. Разводы гантелей 15-12-10. Сгибание и разгибание рук на брусьях 3х10.
КСУ 75	Отжимание от скамьи 3х10. Базовые упражнения ОФП.
КСУ 76	Жим ногами 3х10. Разгибание ног 2х10 Упражнения для бедер в 4-х направлениях.
КСУ 77	Подколенная - сгибание ног лёжа 3х10. Сгибание одной ногой 3х10. Становая тяга с прямыми ногами 15-12-10.
КСУ 78	Подъём на носках 2х12. Жим, лёжа 2х10. Перекрестная тяга 2х8. Спина – тяга положение сидя 3х10. Пресс 3х10.
КСУ 79	Комплекс на мышцы живота. Комплекс на плечевой пояс 3х10. Мышцы живота 3х10. Силовая пирамида 5 упр.
КСУ 80	Экзистенция (поясница) 3х10. Тяга гири одной рукой к животу 3х10. Наклоны с гирями вперёд 10 раз.
КСУ 81	Присед с гирей 3х10. Квадрицепс 10-12-10. Плечевой пояс на тренажёре 15-12-10.
КСУ 82	Мышцы верха спины (тренажёры) 15-12-10. Приседание с гирей у плеч 8-10 раз. Наклоны с гирями вперёд ноги прямые 8-10.
КСУ 83	Икры ног (подъём на носок, носки) 2х12. Подколенная – сгибание ног лёжа, сидя – 2х12. становая тяга с прямыми ногами 2х12.
КСУ 84	Квадрицепсы – жим ногами 3х10, разгибание ног 2х10. Упр. для бёдер 4х направлениях 1х10. Выпад 3х15.
КСУ 85	Комплекс нижней части тела (ягодицы, бедра) - жим ногами 4х10, становая тяга 2х10, отведение ног назад 3х10.
КСУ 86	Спина - становая тяга на прямых ногах 2х10. Разгибание спины 2х10. Экзистенция 3х10.

КСУ 87	Пресс –скручивание 2х12, скручивание с поворотами 2х15, подъём таза 1х15. КСУ.
КСУ 88	Упражнения для запястий. Тяга в положении сидя 2х10. Упр. Для бицепсов 3х10. Предплечья – хват сверху 2х10.
КСУ 89	Бицепсы – 1х12, попеременный подъём гантелей 1х12. Спина 3х10. Концентрированный подъём (гантели) 3х10.
КСУ 90	Подъём штанги на бицепс 3х10. Сгибание рук на блоке 15-12-10. Попеременный подъём гантелей на бицепс 3х10.
КСУ 91	Отведение рук с гантелью 3х10. Отведение руки с гантелью за голову 3х10. Отжимание на брусьях 3х15. Отжимание от скамьи 3х10.
КСУ 92	Французский жим 3х10. Разгибание рук на тренажёре 3х15. «Бабочка» 2х8. Растяжка (шведская стенка).
КСУ 93	Трапеция – шраг с грифом 3х10, шраг с гантелями 3х10. Вертикальная тяга 3х10. Плечевой жим 15-12-10.
КСУ 94	Плечи – жим гантелей 3х10. Жим со штангой 3х10. Фронтальный подъём 2х10. Боковой подъём 2х10.
КСУ 95	Грудь – жим лёжа 3х10, жим на наклонной скамье 2х10. «Бабочка» 3х10. Перекрёстная тяга 3х8.
КСУ 96	«Бабочка» 15 кг х 8.

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, 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 тренинг», 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 упражнений и времени.

Продвинутый уровень: выполнение нормативов с учетом количества выполнений 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 тренинг» 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 соотнести с ориентировочными процентными нормами.

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%

Процентные нормы могут быть изменены в соответствии с максимально возможным баллом в критериях оценивания.

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	07	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1. КСУ 1. Стрейч.	Тренажерный зал	Входной контроль
2.	Сентябрь	09	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 2. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
3.	Сентябрь	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 3. Гиперэкстензия.	Тренажерный зал	
4.	Сентябрь	14	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 4. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	
5.	Сентябрь	16	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 5. Стрейч.	Тренажерный зал	
6.	Сентябрь	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 6.	Тренажерный зал	
7.	Сентябрь	21	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 7.	Тренажерный зал	
8.	Сентябрь	23	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 8. Стрейч.	Тренажерный зал	
9.	Сентябрь	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
10.	Сентябрь	28	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 10.	Тренажерный зал	
11.	Сентябрь	30	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 11.	Тренажерный зал	
12.	Октябрь	02	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 12. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
13.	Октябрь	05	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 13. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
14.	Октябрь	07	17.15-18.00	Тренировочное	1	Разминка 14. КСУ 14. Стрейч.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				
15.	Октябрь	09	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 15. Комплекс П. Брегга.	Тренажерный зал	
16.	Октябрь	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 16.	Тренажерный зал	
17.	Октябрь	14	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 17.	Тренажерный зал	
18.	Октябрь	16	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 18. Комплекс П. Брегга.	Тренажерный зал	
19.	Октябрь	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 19.	Тренажерный зал	
20.	Октябрь	21	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 20.	Тренажерный зал	
21.	Октябрь	23	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 21. Стрейч.	Тренажерный зал	
22.	Октябрь	26	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 22. Принципы разработки программ тренировок.	Тренажерный зал	
23.	Октябрь	28	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 23.	Тренажерный зал	
24.	Октябрь	30	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 24.	Тренажерный зал	
25.	Ноябрь	06	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 25. Стрейч.	Тренажерный зал	
26.	Ноябрь	09	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 26. Фитбол.	Тренажерный зал	
27.	Ноябрь	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 27.	Тренажерный зал	
28.	Ноябрь	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 28. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
29.	Ноябрь	16	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 29.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
30.	Ноябрь	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 30. Фитбол.	Тренажерный зал	
31.	Ноябрь	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 31. Фитбол.	Тренажерный зал	
32.	Ноябрь	23	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 32. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	
33.	Ноябрь	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 33. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
34.	Ноябрь	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 34.	Тренажерный зал	
35.	Ноябрь	30	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 35. Стрейч.	Тренажерный зал	
36.	Декабрь	02	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. КСУ 36.	Тренажерный зал	
37.	Декабрь	04	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 37. Фитбол.	Тренажерный зал	
38.	Декабрь	07	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 38. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
39.	Декабрь	09	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 39. Стрейч.	Тренажерный зал	
40.	Декабрь	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 40.	Тренажерный зал	
41.	Декабрь	14	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 41.	Тренажерный зал	
42.	Декабрь	16	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 42.	Тренажерный зал	
43.	Декабрь	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 43.	Тренажерный зал	
44.	Декабрь	21	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 44.	Тренажерный зал	
45.	Декабрь	23	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 45.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
46.	Декабрь	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 46. Комплекс пилатес.	Тренажерный зал	Текущий контроль
47.	Декабрь	28	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 47. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
48.	Январь	11	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 48. Тестирование на растяжку.	Тренажерный зал	
49.	Январь	13	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 49. Фитбол.	Тренажерный зал	
50.	Январь	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 50.	Тренажерный зал	
51.	Январь	18	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 51. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
52.	Январь	20	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 52.	Тренажерный зал	
53.	Январь	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 53.	Тренажерный зал	
54.	Январь	25	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 54.	Тренажерный зал	
55.	Январь	27	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 55.	Тренажерный зал	
56.	Январь	29	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 56. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
57.	Февраль	01	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 57.	Тренажерный зал	
58.	Февраль	03	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 58.	Тренажерный зал	
59.	Февраль	05	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 59. Фитбол.	Тренажерный зал	
60.	Февраль	08	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 60. Стрейч.	Тренажерный зал	
61.	Февраль	10	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 61. Выполнение нормативов.	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
62.	Февраль	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 62. Комплекс П. Брегга.	Тренажерный зал	
63.	Февраль	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 63.	Тренажерный зал	
64.	Февраль	17	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 64.	Тренажерный зал	
65.	Февраль	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 65. Бег 6 минут.	Тренажерный зал	
66.	Февраль	24	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 66. Фитбол.	Тренажерный зал	
67.	Февраль	26	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 67. Стрейч.	Тренажерный зал	
68.	Март	01	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 68. Комплекс П. Брегга.	Тренажерный зал	
69.	Март	03	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 69. Стрейч.	Тренажерный зал	
70.	Март	05	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 70. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
71.	Март	10	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 71.	Тренажерный зал	Текущий контроль
72.	Март	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 72.	Тренажерный зал	
73.	Март	15	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 73.	Тренажерный зал	
74.	Март	17	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 74. Стрейч.	Тренажерный зал	
75.	Март	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 75. Пилатес.	Тренажерный зал	
76.	Март	22	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 76. Пилатес.	Тренажерный зал	
77.	Март	24	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 77. Стрейч.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
78.	Март	26	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 78. Фитбол.	Тренажерный зал	
79.	Март	29	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. КСУ 79.	Тренажерный зал	
80.	Март	31	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 80.	Тренажерный зал	Текущий контроль
81.	Апрель	02	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 81. Фитбол.	Тренажерный зал	
82.	Апрель	05	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 82.	Тренажерный зал	
83.	Апрель	07	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 83.	Тренажерный зал	
84.	Апрель	09	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 84.	Тренажерный зал	
85.	Апрель	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 85. Фитбол.	Тренажерный зал	
86.	Апрель	14	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 86. Стрейч.	Тренажерный зал	
87.	Апрель	16	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 87. Пилатес.	Тренажерный зал	
88.	Апрель	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 88. Стрейч. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
89.	Апрель	21	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 89. Стрейч.	Тренажерный зал	
90.	Апрель	23	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 90.	Тренажерный зал	
91.	Апрель	26	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 91. Стрейч.	Тренажерный зал	
92.	Апрель	28	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 92.	Тренажерный зал	
93.	Апрель	30	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 93. Фитбол.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
94.	Май	05	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 94. Бег 6 минут.	Тренажерный зал	Текущий контроль
95.	Май	07	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 95.	Тренажерный зал	
96.	Май	10	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 96. Контрольный срез - грудь (жим лёжа).	Тренажерный зал	
97.	Май	12	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Контрольный срез - спина (нижняя тяга)	Тренажерный зал	
98.	Май	14	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Контрольный срез - Вертикальная тяга (поднимание штанги)	Тренажерный зал	
99.	Май	17	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез - отжимание на брусьях	Тренажерный зал	
100.	Май	19	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез по ОФП.	Тренажерный зал	
101.	Май	21	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
102.	Май	24	17.15-18.00	Тренировочное занятие	1	Выполнения нормативов.	Тренажерный зал	Итоговая аттестация

Учебная группа № 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1. КСУ 1. Стрейч.	Тренажерный зал	Входной контроль
2.	Сентябрь	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 2. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
3.	Сентябрь	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 3. Гиперэкстензия.	Тренажерный зал	
4.	Сентябрь	14	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 4. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	
5.	Сентябрь	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 5. Стрейч.	Тренажерный зал	
6.	Сентябрь	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 6.	Тренажерный зал	
7.	Сентябрь	21	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 7.	Тренажерный зал	
8.	Сентябрь	23	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 8. Стрейч.	Тренажерный зал	
9.	Сентябрь	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
10.	Сентябрь	28	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 10.	Тренажерный зал	
11.	Сентябрь	30	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 11.	Тренажерный зал	
12.	Октябрь	02	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 12. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
13.	Октябрь	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 13. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
14.	Октябрь	07	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 14. Стрейч.	Тренажерный зал	
15.	Октябрь	09	18.10-18.55	Тренировочное	1	Разминка 15. КСУ 15. Комплекс П.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие		Брега.		
16.	Октябрь	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 16.	Тренажерный зал	
17.	Октябрь	14	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 17.	Тренажерный зал	
18.	Октябрь	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 18. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	
19.	Октябрь	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 19.	Тренажерный зал	
20.	Октябрь	21	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 20.	Тренажерный зал	
21.	Октябрь	23	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 21. Стрейч.	Тренажерный зал	
22.	Октябрь	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 22. Принципы разработки программ тренировок.	Тренажерный зал	
23.	Октябрь	28	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 23.	Тренажерный зал	
24.	Октябрь	30	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 24.	Тренажерный зал	
25.	Ноябрь	06	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 25. Стрейч.	Тренажерный зал	
26.	Ноябрь	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 26. Фитбол.	Тренажерный зал	
27.	Ноябрь	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 27.	Тренажерный зал	
28.	Ноябрь	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 28. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
29.	Ноябрь	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 29.	Тренажерный зал	
30.	Ноябрь	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 30. Фитбол.	Тренажерный зал	
31.	Ноябрь	20	18.10-18.55	Тренировочное	1	Разминка 11. КСУ 31. Фитбол.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				
32.	Ноябрь	23	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 32. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	
33.	Ноябрь	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 33. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
34.	Ноябрь	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 34.	Тренажерный зал	
35.	Ноябрь	30	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 35. Стрейч.	Тренажерный зал	
36.	Декабрь	02	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. КСУ 36.	Тренажерный зал	
37.	Декабрь	04	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 37. Фитбол.	Тренажерный зал	
38.	Декабрь	07	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 38. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
39.	Декабрь	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 39. Стрейч.	Тренажерный зал	
40.	Декабрь	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 40.	Тренажерный зал	
41.	Декабрь	14	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 41.	Тренажерный зал	
42.	Декабрь	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 42.	Тренажерный зал	
43.	Декабрь	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 43.	Тренажерный зал	
44.	Декабрь	21	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 44.	Тренажерный зал	
45.	Декабрь	23	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 45.	Тренажерный зал	
46.	Декабрь	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 46. Комплекс пилатес.	Тренажерный зал	Текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
47.	Декабрь	28	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 47. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
48.	Январь	11	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 48. Тестирование на растяжку.	Тренажерный зал	
49.	Январь	13	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 49. Фитбол.	Тренажерный зал	
50.	Январь	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 50.	Тренажерный зал	
51.	Январь	18	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 51. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
52.	Январь	20	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 52.	Тренажерный зал	
53.	Январь	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 53.	Тренажерный зал	
54.	Январь	25	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 54.	Тренажерный зал	
55.	Январь	27	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 55.	Тренажерный зал	
56.	Январь	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 56. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
57.	Февраль	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 57.	Тренажерный зал	
58.	Февраль	03	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 58.	Тренажерный зал	
59.	Февраль	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 59. Фитбол.	Тренажерный зал	
60.	Февраль	08	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 60. Стрейч.	Тренажерный зал	
61.	Февраль	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 61. Выполнение нормативов.	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация
62.	Февраль	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 62. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
63.	Февраль	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 63.	Тренажерный зал	
64.	Февраль	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 64.	Тренажерный зал	
65.	Февраль	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 65. Бег 6 минут.	Тренажерный зал	
66.	Февраль	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 66. Фитбол.	Тренажерный зал	
67.	Февраль	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 67. Стрейч.	Тренажерный зал	
68.	Март	01	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 68. Комплекс П. Брегга.	Тренажерный зал	
69.	Март	03	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 69. Стрейч.	Тренажерный зал	
70.	Март	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 70. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
71.	Март	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 71.	Тренажерный зал	Текущий контроль
72.	Март	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 72.	Тренажерный зал	
73.	Март	15	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 73.	Тренажерный зал	
74.	Март	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 74. Стрейч.	Тренажерный зал	
75.	Март	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 75. Пилатес.	Тренажерный зал	
76.	Март	22	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 76. Пилатес.	Тренажерный зал	
77.	Март	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 77. Стрейч.	Тренажерный зал	
78.	Март	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 78. Фитбол.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
79.	Март	29	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. КСУ 79.	Тренажерный зал	
80.	Март	31	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 80.	Тренажерный зал	Текущий контроль
81.	Апрель	02	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 81. Фитбол.	Тренажерный зал	
82.	Апрель	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 82.	Тренажерный зал	
83.	Апрель	07	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 83.	Тренажерный зал	
84.	Апрель	09	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 84.	Тренажерный зал	
85.	Апрель	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 85. Фитбол.	Тренажерный зал	
86.	Апрель	14	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 86. Стрейч.	Тренажерный зал	
87.	Апрель	16	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 87. Пилатес.	Тренажерный зал	
88.	Апрель	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 88. Стрейч. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
89.	Апрель	21	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 89. Стрейч.	Тренажерный зал	
90.	Апрель	23	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 90.	Тренажерный зал	
91.	Апрель	26	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 91. Стрейч.	Тренажерный зал	
92.	Апрель	28	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 92.	Тренажерный зал	
93.	Апрель	30	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 93. Фитбол.	Тренажерный зал	
94.	Май	05	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 94. Бег 6 минут.	Тренажерный зал	Текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
95.	Май	07	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 95.	Тренажерный зал	
96.	Май	10	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 96. Контрольный срез - грудь (жим лёжа).	Тренажерный зал	
97.	Май	12	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Контрольный срез - спина (нижняя тяга)	Тренажерный зал	
98.	Май	14	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Контрольный срез - Вертикальная тяга (поднимание штанги)	Тренажерный зал	
99.	Май	17	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез - отжимание на брусьях	Тренажерный зал	
100.	Май	19	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез по ОФП.	Тренажерный зал	
101.	Май	21	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
102.	Май	24	18.10-18.55	Тренировочное занятие	1	Выполнения нормативов.	Тренажерный зал	Итоговая аттестация

Учебная группа № 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1. КСУ 1. Стрейч.	Тренажерный зал	Входной контроль
2.	Сентябрь	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 2. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
3.	Сентябрь	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 3. Гиперэкстензия.	Тренажерный зал	
4.	Сентябрь	14	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 4. Комплекс П. Брегга.	Тренажерный зал	
5.	Сентябрь	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 5. Стрейч.	Тренажерный зал	
6.	Сентябрь	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 6.	Тренажерный зал	
7.	Сентябрь	21	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 7.	Тренажерный зал	
8.	Сентябрь	23	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 8. Стрейч.	Тренажерный зал	
9.	Сентябрь	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 9. Фитбол.	Тренажерный зал	
10.	Сентябрь	28	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 10.	Тренажерный зал	
11.	Сентябрь	30	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 11.	Тренажерный зал	
12.	Октябрь	02	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 12. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
13.	Октябрь	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 13. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
14.	Октябрь	07	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 14. Стрейч.	Тренажерный зал	
15.	Октябрь	09	19.05-19.50	Тренировочное	1	Разминка 15. КСУ 15. Комплекс П.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие		Брега.		
16.	Октябрь	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 16.	Тренажерный зал	
17.	Октябрь	14	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 17.	Тренажерный зал	
18.	Октябрь	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 18. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	
19.	Октябрь	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 19.	Тренажерный зал	
20.	Октябрь	21	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 20.	Тренажерный зал	
21.	Октябрь	23	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 21. Стрейч.	Тренажерный зал	
22.	Октябрь	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 22. Принципы разработки программ тренировок.	Тренажерный зал	
23.	Октябрь	28	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 23.	Тренажерный зал	
24.	Октябрь	30	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 24.	Тренажерный зал	
25.	Ноябрь	06	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 25. Стрейч.	Тренажерный зал	
26.	Ноябрь	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 26. Фитбол.	Тренажерный зал	
27.	Ноябрь	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 27.	Тренажерный зал	
28.	Ноябрь	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 28. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
29.	Ноябрь	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 29.	Тренажерный зал	
30.	Ноябрь	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 30. Фитбол.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
31.	Ноябрь	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 31. Фитбол.	Тренажерный зал	
32.	Ноябрь	23	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 32. Комплекс П. Брегга.	Тренажерный зал	
33.	Ноябрь	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 33. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
34.	Ноябрь	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 34.	Тренажерный зал	
35.	Ноябрь	30	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 35. Стрейч.	Тренажерный зал	
36.	Декабрь	02	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. КСУ 36.	Тренажерный зал	
37.	Декабрь	04	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 37. Фитбол.	Тренажерный зал	
38.	Декабрь	07	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 38. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
39.	Декабрь	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 39. Стрейч.	Тренажерный зал	
40.	Декабрь	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 40.	Тренажерный зал	
41.	Декабрь	14	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 41.	Тренажерный зал	
42.	Декабрь	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 42.	Тренажерный зал	
43.	Декабрь	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 43.	Тренажерный зал	
44.	Декабрь	21	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 44.	Тренажерный зал	
45.	Декабрь	23	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 45.	Тренажерный зал	
46.	Декабрь	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 46. Комплекс пилатес.	Тренажерный зал	Текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
47.	Декабрь	28	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 47. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
48.	Январь	11	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 48. Тестирование на растяжку.	Тренажерный зал	
49.	Январь	13	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 49. Фитбол.	Тренажерный зал	
50.	Январь	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 50.	Тренажерный зал	
51.	Январь	18	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 51. Комплекс фитбол.	Тренажерный зал	
52.	Январь	20	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 52.	Тренажерный зал	
53.	Январь	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 53.	Тренажерный зал	
54.	Январь	25	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 54.	Тренажерный зал	
55.	Январь	27	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 55.	Тренажерный зал	
56.	Январь	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 56. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
57.	Февраль	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 57.	Тренажерный зал	
58.	Февраль	03	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 58.	Тренажерный зал	
59.	Февраль	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 59. Фитбол.	Тренажерный зал	
60.	Февраль	08	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 60. Стрейч.	Тренажерный зал	
61.	Февраль	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 61. Выполнение нормативов.	Тренажерный зал	Промежуточная аттестация
62.	Февраль	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 62. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
63.	Февраль	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 63.	Тренажерный зал	
64.	Февраль	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 64.	Тренажерный зал	
65.	Февраль	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 65. Бег 6 минут.	Тренажерный зал	
66.	Февраль	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 66. Фитбол.	Тренажерный зал	
67.	Февраль	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 67. Стрейч.	Тренажерный зал	
68.	Март	01	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 68. Комплекс П. Брега.	Тренажерный зал	
69.	Март	03	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 69. Стрейч.	Тренажерный зал	
70.	Март	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 70. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
71.	Март	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 71.	Тренажерный зал	Текущий контроль
72.	Март	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 72.	Тренажерный зал	
73.	Март	15	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 73.	Тренажерный зал	
74.	Март	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 74. Стрейч.	Тренажерный зал	
75.	Март	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 75. Пилатес.	Тренажерный зал	
76.	Март	22	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 76. Пилатес.	Тренажерный зал	
77.	Март	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 77. Стрейч.	Тренажерный зал	
78.	Март	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 78. Фитбол.	Тренажерный зал	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
79.	Март	29	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 16. КСУ 79.	Тренажерный зал	
80.	Март	31	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 80.	Тренажерный зал	Текущий контроль
81.	Апрель	02	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 5. КСУ 81. Фитбол.	Тренажерный зал	
82.	Апрель	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 6. КСУ 82.	Тренажерный зал	
83.	Апрель	07	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 7. КСУ 83.	Тренажерный зал	
84.	Апрель	09	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. КСУ 84.	Тренажерный зал	
85.	Апрель	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 9. КСУ 85. Фитбол.	Тренажерный зал	
86.	Апрель	14	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 86. Стрейч.	Тренажерный зал	
87.	Апрель	16	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 11. КСУ 87. Пилатес.	Тренажерный зал	
88.	Апрель	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. КСУ 88. Стрейч. Комплекс Стоппарда.	Тренажерный зал	
89.	Апрель	21	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. КСУ 89. Стрейч.	Тренажерный зал	
90.	Апрель	23	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. КСУ 90.	Тренажерный зал	
91.	Апрель	26	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 15. КСУ 91. Стрейч.	Тренажерный зал	
92.	Апрель	28	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 1. КСУ 92.	Тренажерный зал	
93.	Апрель	30	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 2. КСУ 93. Фитбол.	Тренажерный зал	
94.	Май	05	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 3. КСУ 94. Бег 6 минут.	Тренажерный зал	Текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
95.	Май	07	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 4. КСУ 95.	Тренажерный зал	
96.	Май	10	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 10. КСУ 96. Контрольный срез - грудь (жим лёжа).	Тренажерный зал	
97.	Май	12	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 12. Контрольный срез - спина (нижняя тяга)	Тренажерный зал	
98.	Май	14	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 13. Контрольный срез - Вертикальная тяга (поднимание штанги)	Тренажерный зал	
99.	Май	17	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез - отжимание на брусьях	Тренажерный зал	
100.	Май	19	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 14. Контрольный срез по ОФП.	Тренажерный зал	
101.	Май	21	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Разминка 8. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	Тренажерный зал	
102.	Май	24	19.05-19.50	Тренировочное занятие	1	Выполнения нормативов.	Тренажерный зал	Итоговая аттестация

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Возраст детей, участвующих в реализации программы: 14-17 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 102 часа, 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 12 человек.

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), комбинированные.

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.

– Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу в день, всего в неделю – 3 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.	Техника безопасности. Первичный инструктаж. Разминка 1. Контрольный срез по ОФП. Грудные мышцы-жим штанги 10-12-8. Гантели, лёжа разводка 15-12-10. Стрейч.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный репродуктивный	-	Спортивный инвентарь	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html	Устный опрос
2.	Разминка 2. Мышцы спины - подтягивание грифа к груди, тяга за голову. Комплекс фитбол. Разводы гантелей лёжа. Анатомия человека.	Тренировочное занятие	Практические	Плакаты по анатомии человека	Спортивный инвентарь		Упражнения
3.	Разминка 3. Плечи – дельтовидная 12-10-8. Жим из-за головы 12-10-8. Гиперэкстензия.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Устный опрос Упражнения
4.	Разминка 4. Подъём гантелей в стороны 15-12-10. Бицепс тренажёр 12-10-8. Спина – тренажёр «бабочка» 12-10-8. Комплекс П. Брегга.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
5.	Разминка 5. Растяжка икроножных. Растяжка черырёхглавой, подколенной, паховых мышц. Стрейч.	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
6.	Разминка 6. Жим гантели на скамье 3x10. Верх спины –тяга в положении сидя 3x8. Тяга гантели - трицепс 3x10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
7.	Разминка 7. Тяга сверху на грудь. Тяга за голову 3x8. Подтягивание грифа 3x8.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
8.	Разминка 8. Фронтальное подтягивание (девушки) 3x8. Пулловер поднимание гантели над головой 3x12 стрейч	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
9.	Разминка 9. плечевой жим со штангой 3x10 Шраги с гантелями 4x10 Вертикальная тяга. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
10.	Разминка 10. Разведение рук с гантелями 3x10 Боковой подъём гантелей 3x10 Трицепсы на тренажере 4x8	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
11.	Разминка 11. Отведение руки с гантелью 10-8-5. Отжимание на брусьях 2x10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Устный опрос
12.	Разминка 12. Переменный подъём гантелей - бицепс 2x10. Французский жим 2x10. Жим лёжа на спине 12-10-8. Комплекс фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
13.	Разминка 13. Попеременный подъём гантелей - бицепс 3x10. Вертикальная тяга 3x10. Грудь – тренажёр «бабочка».	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
	Комплекс Стоппарда.						
14.	Разминка 14. Тяга в положении сидя 3х12. Подъём штанги - бицепсы 2х12. Подъём гантели 2х12. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
15.	Разминка 15. Французский жим 1х10. Подъём штанги - бицепсы 1х10. Разгибание рук на тренажёре 1х10. Комплекс П. Брегга.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
16.	Разминка 7. Предплечья - гантели 2х10. Тяга сверху 2х10. Работа на пресс 2х15. Боковые наклоны 3х10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
17.	Разминка 8. Экзистенция - поясница 3х10. Становая тяга на прямых ногах 2х10. Работа на запястьях 3х10. КСУ.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
18.	Разминка 9. Ягодицы, бёдра - тренажёр - жим ногами 3х10. Комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд. Отведение рук с гантелью за голову 2х10. Комплекс П. Брегга.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
19.	Разминка 10. Квадрицепс - приседание со штангой на плечах 3х10. Разгибание ног на тренажёре (3х10). Шраги 3х10. Комплекс на пресс 5х10.	Комбинированная	Практические		Спортивный инвентарь		Упражнения
20.	Разминка 11. Жим ногами	Комбинированная	Практические	таблицы,	Спортивный	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
	3х10. Разгибание ног - квадрицепс 2х10. Выпады в движении с грифом 2х12. Кросс-тренинг для мышц пресса и спины.			стенды	инвентарь	.ru/	
21.	Подколенная область 2х12. Сгибание ног лёжа на животе 2х12. Сгибание ног сидя. Стейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
22.	Разминка 13. Икры ног подъём на носки, ходьба на носках. Принципы разработки программ по атлетике.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
23.	Разминка 3. Грудь – жим штанги лёжа 12-10-8. Спина – подтягивание к груди средним хватом 3х10. Плечи (дельта) жим из-за головы широким хватом 12-10-8.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
24.	Разминка 4. Разводы гантелей лёжа - скамья 15-12-10. Тяга за голову широким хватом 12-10-8. КСУ.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
25.	Разминка 5. Плечи-подъём гантелей в стороны 15-12-8. Жим ногами лёжа 20-15-10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
26.	Разминка 6. Мышцы живота-подъём согнутых ног в висе 3х20. Бицепс (сгибание рук на тренажёре 12-10-8). Фитбол.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
27.	Разминка 7. Грудь -жим штанги лёжа 12-10-8. Сведение рук «бабочка» 12-10-8. Жим на верхнем блоке 15-12-8.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
28.	Разминка 8. Предплечье хват сверху 15-12-10. Ноги жим 12-10-8. Комплекс Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
29.	Разминка 9. Спина – тяга на верхнем блоке груди 12-10-8. КСУ.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
30.	Разминка 10. Грудь развод гантелей лёжа 12-10-8. Спина – тяга гантелей к животу, стоя в наклоне 12-10-8. Мышцы ног-присед со штангой на плечах 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
31.	Разминка 11. Плечи – дельта-жим гантелей сидя 12-10-8. Ноги – приседание со штангой на плечах 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
32.	Разминка 12. Мышцы живота-пресс лёжа 3х15. Подъём туловища на наклонной скамье 3х20. Комплекс П.Брегга.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
33.	Разминка 13. Бицепс –сгибание рук с гантелями сидя 15-12-10. Трицепс – тяга на нижнем блоке 12-10-8. Комплекс Стоппарда.	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
34.	Разминка 14. Упражнения для развития основных мышечных групп. Квадрицепс (четырёхглавая мышца бедра) – присед со штангой 3х15. Двуглавая мышца бедра сгибание ног на тренажёре 3х15. КСУ.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
35.	Разминка 15. Грудь – жим на скамье 2х10. Перекрёстная тяга 2х8. Спина – тяга в положении лёжа 3х10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
36.	Разминка 16. Грудь «бабочка» 2х10. Жим на скамье 3х8. Спина – верхняя часть 1х10. Дыхательная гимнастика.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
37.	Разминка 10. Спина – тяга в положении сидя 3х10. Фронтальное подтягивание 3х10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
38.	Разминка 11. Верхняя тяга 12-10-8. Плечи – дельта – плечевой жим со штангой. Фронтальный подъём. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
39.	Разминка 1. Мышцы спины 12-10-8 (тренажёр). Экзистенция 3х10 (поясница). КСУ. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
40.	Разминка 2. Плечи жим 3х10. Фронтальный подъём 2х10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://infourok.ru/metodicheskoe-	Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
	Разводка гантелей 2х10. Дыхательная гимнастика.					posobie-kompleksi-silovih-uprazhneniy-932094.html	
41.	Разминка 3. Трапеция – вертикальная тяга 2х10. Шраги 3х8. Пресс 3х15. КСУ.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
42.	Разминка 4. Трицепсы – французский жим лёжа 15-12-10. Отжимание на брусьях 3х10. Разводка гантелей лёжа 2х10. Дыхательная гимнастика.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
43.	Разминка 5. Инструкция последовательности по базовым упражнениям. Трицепс – жим штанги узким хватом 3х10.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
44.	Разминка 9. Пресс (прямая и косая) 3х10. Мышцы предплечья - сгибание рук в лучезапястном суставе 3х10. Бицепс - сгибание рук со штангой 12 - 10-8. Верх спины - подтягивание к груди 12-10-8 (узким хватом, средним хватом) 12-10-8. Жим гантелей вверх стоя сидя 12-10-8.	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
45.	Разминка 10. Спина - подтягивание к груди узким хватом 3х10. Подтягивание за голову широким хватом 3х10. Грудные мышцы «бабочка» 3х(12-10-8).	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
46.	Разминка 11. Мышцы голени (икроножная камбаловидная) - подъем на носки в тренажере 3х (12-10-8). Двуглавая мышца бедра - Сгибание ног в тренажере лежа на животе 12-10-8. Гиперэкстензия 3х 10. Комплекс пилатес .	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
47.	Разминка 12. Ноги (квадрицепс) -приседание со штангой на плечах 3х15. Жим ногами в тренажере 3х 15. Комплекс Стоппард.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
48.	Разминка 13. Грудные мышцы - жим штанги лежа на наклонной скамье 3х10. Разводы гантелей лежа 3х10. Тестирование на растяжку.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		упражнения
49.	Разминка 14. Грудь - Сведение рук на блоках «бабочка» 15-12-10. Жим гантелей на наклонной скамье 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
50.	Разминка 15. Мышцы верха спины - тяга за голову	Комбинированная	Практические	стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
	широким хватом 15-12-10. Трицепс - жим штанги лежа узким хватом 15-12-10. Жим штанги лежа узким хватом 15-12-10. И.п. в упоре на брусьях отжимание 3х10.						
51.	Разминка 1. Предплечья (тренажёр) - хват сверху сгиб рук 15-12-10. Пресс (прямая и косая мышцы) скручивание туловища в тренажере 3х10. Комплекс фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
52.	Разминка 2. Создание своей программы. Основные базовые - из 10 упр. Жим на скамье Сведение рук «бабочка» 12-10-8. Плечевой жим 12-10-8. Промежуточная аттестация	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Сдача нормативов
53.	Разминка 12. Программа жимов -жим на скамье 2х10. тяга сидя 2х10,тяга сверху 2х10, подъем на бицепс 2х10.	Комбинированная	Практические	использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения
54.	Разминка 3. Работа своим весом - КСУ. Выпады 4х15. Приседание 3х15. Становая тяга с прямыми ногами 2х15.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
55.	Разминка 4. Подтягивание 2х12. Тяга сверху 3х10. Подъем грифа на бицепсы 3х12.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	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
56.	Разминка 5. Кардио-аэробика 15 мин. Комплекс С.М. Бубновского. Бицепс – сгибание рук на тренажёре. Анатомия человека.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		упражнения
57.	Разминка 6. Подтягивание 3x10. Пресс 3x10. Отжимание 3x15. Ноги (присед) 3x10. Жим ногами 3x10. Становая тяга 2x10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
58.	Разминка 7. Жим на скамье 3x8. Плечевой жим 2x8. Отжимание на тренажере 2x10. Упражнения с гирей.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
59.	Разминка 8. Жим к низу 2x10. Тяга сидя 2x10. Подъём гантелей 2x10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
60.	Разминка 9. Плечевой жим 15-12-10. Разведение рук (гантели) 4x12/15-12-10. Шраги 4x12. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
61.	Разминка 10. Жим лежа 3x10. Жим гантелей 3x10. Упражнения с гирей. Промежуточная аттестация.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
62.	Разминка 11. Техника безопасности. Тяга в положении сидя 2x8. Жим в положении лежа – скамья 2x15. Комплекс П. Брэга.	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
63.	Разминка 12. Сведение рук лежа 3x10. Перекрестная тяга 12-10-8. Спина - нижняя тяга 3x15. Тяга гантели 3x10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
64.	Разминка 13. Тяга сверху (тренажер) 15-12-10. Подтягивание 3x10. Плечевой жим гантелей 15-12-10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
65.	Разминка 14. Плечевой жим со штангой 15-12-10. Фронтальный подъем 3x10. Тяга гантели трицепс 15-12-10. Бег 6 минут.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
66.	Разминка 15. Перекрестная тяга 2x 8. «Бабочка» 15-12-10. Тяга сверху на тренажере 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
67.	Разминка 1. Подтягивание 3x10. Тяга сверху 3x15. Пулловер 15-12-10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
68.	Разминка 2. Плечевой жим штанга 15-12-10. Фронтальный подъем 12-10-8. Упражнения с гирей. Комплекс П. Брэга.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
69.	Разминка 3. Французский жим 12-10-8. Отжимание на брусьях 3x10. КСУ. Стрейч.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
70.	Разминка 4. Отжимание на полу 3x10, от скамьи 3x10. Отведение рук - гантель за	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyu	Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
	голову 3x10. Комплекс Стоппарда.					ninVA.pdf	
71.	Разминка 4. Отжимание 2x15. Планка 30 сек. Приседание со штангой (квадрицепс) 15-12-10. Сгибание ног в тренажере 15-12-10..Мышцы голени 3x10.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
72.	Разминка 5. Разгибание ног в тренажере 15-12-10. Упражнения с гириями. Сгибание ног в тренажере лёжа на животе 15-12-10. Силовая пирамида – 5 упр.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
73.	Разминка 6. Гиперэкстензия (спина) 3x10. Тяга штанги с прямыми ногами 15-12-10. Становая тяга 15-12-10.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
74.	Разминка 7. Грудь - жим лежа штанги 15-12-10. Разводы гантелей 15-12-10. Сгибание и разгибание рук на брусках 3x10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
75.	Разминка 12. Отжимание от скамьи 3x10. Базовые упражнения ОФП. Пилатес.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
76.	Разминка 13. Жим ногами 3x10. Разгибание ног 2x10 Упражнения для бедер в 4-х направлениях. Пилатес.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
77.	Разминка 14. Подколенная -	Комбинированная	Практические	-	Спортивный	https://strelnikova	Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
	сгибание ног лёжа 3х10. Сгибание одной ногой 3х10. Становая тяга с прямыми ногами 15-12-10. Стрейч.				инвентарь	.ru/	
78.	Разминка 15. Подъём на носках 2х12. Жим лёжа 2х10. Перекрестная тяга 2х8. Спина – тяга положение сидя 3х10. Пресс 3х10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
79.	Разминка 16. Комплекс на мышцы живота. Комплекс на плечевой пояс 3х10. Мышцы живота 3х10. Силовая пирамида 5 упр.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
80.	Разминка 4. Экзистенция (поясница) 3х10. Тяга гири одной рукой к животу 3х10. Наклоны с гирями вперёд 10 раз.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
81.	Разминка 5. Присед с гирей 3х10. Квадрицепс 10-12-10. Плечевой пояс на тренажёре 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
82.	Разминка 6. Мышцы верха спины (тренажёры) 15-12-10. Приседание с гирей у плеч 8-10 раз. Наклоны с гирями вперёд ноги прямые 8-10.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
83.	Разминка 7. Икры ног (подъём на носок, носки) 2х12. Подколенная – сгибание ног	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения

№	Раздел. Тема	Формы занятий	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Форма подведения итогов по каждому разделу, теме
	лёжа, сидя – 2х12. становая тяга с прямыми ногами 2х12.					ninVA.pdf	
84.	Разминка 8. Квадрицепсы – жим ногами 3х10, разгибание ног 2х10. Упр. для бёдер 4х направлениях 1х10. Выпад 3х15.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
85.	Разминка 9. Комплекс нижней части тела (ягодицы, бёдра) - жим ногами 4х10, становая тяга 2х10, отведение ног назад 3х10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения
86.	Разминка 10. Спина- становая тяга на прямых ногах 2х10. Разгибание спины 2х10. Экзистенция 3х10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	спортивный инвентарь	http://www.pilates.net.ru/index.htm	Упражнения
87.	Разминка 11. Пресс –скручивание 2х12, скручивание с поворотами 2х15, подъём таза 1х15. КСУ. Пилатес.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
88.	Разминка 12. Упражнения для запястий. Тяга в положении сидя 2х10. Упр. Для бицепсов 3х10. Предплечья – хват сверху 2х10. Стрейч. Комплекс Стоппарда.	Комбинированная	Практические	Использование таблиц	Спортивный инвентарь		Упражнения
89.	Разминка 13. Бицепсы – 1х12, попеременный подъём гантелей 1х12. Спина 3х10. Концентрированный подъём	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	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
	(гантели) 3x10. Стрейч.						
90.	Разминка 14. Подъём штанги на бицепс 3x10. Сгибание рук на блоке 15-12-10. Попеременный подъём гантелей на бицепс 3x10. Дыхательная гимнастика.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
91.	Разминка 15. Отведение рук с гантелью 3x10. Отведение руки с гантелью за голову 3x10. Отжимание на брусьях 3x15. Отжимание от скамьи 3x10. Стрейч.	Комбинированная	Практические	тестовые задания	Спортивный инвентарь		Упражнения
92.	Разминка 1. Французский жим 3x10. Разгибание рук на тренажёре 3x15. «Бабочка» 2x8. Растяжка (шведская стенка).	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
93.	Разминка 2. Трапеция – шаг с грифом 3x10, шаг с гантелями 3x10. Вертикальная тяга 3x10. Плечевой жим 15-12-10. Фитбол.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
94.	Разминка 3. Плечи – жим гантелей 3x10. Жим со штангой 3x10. Фронтальный подъём 2x10. Боковой подъём 2x10. Бег 6 мин.	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
95.	Разминка 4. Грудь – жим лёжа 3x10, жим на наклонной скамье 2x10. «Бабочка» 3x10.	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
	Перекрёстная тяга 3х8.						
96.	Разминка 10. «Бабочка» 15 кг х 8. Контрольный срез - грудь (жим лёжа).	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь		Упражнения
97.	Разминка 12. Контрольный срез - спина (нижняя тяга)	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
98.	Разминка 13. Контрольный срез - Вертикальная тяга (поднимание штанги)	Комбинированная	Практические	таблицы, стенды	Спортивный инвентарь		Упражнения
99.	Разминка 14. Контрольный срез - отжимание на брусьях	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9403/2/2018sobyaninVA.pdf	Упражнения
100.	Разминка 14. Контрольный срез по ОФП.	Комбинированная	Практические	-	Спортивный инвентарь		Упражнения
101.	Разминка 8. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	Комбинированная	Практические	Комплексы Стрельниковой	Спортивный инвентарь	https://strelnikova.ru/	Упражнения
102.	Итоговая аттестация.	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 тренинг».

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 (Приложение 1) Диагностическая карта №1. По сумме баллов определяется результат.

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 ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;	1	
		3. объем усвоенных навыков составляет более ½;	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

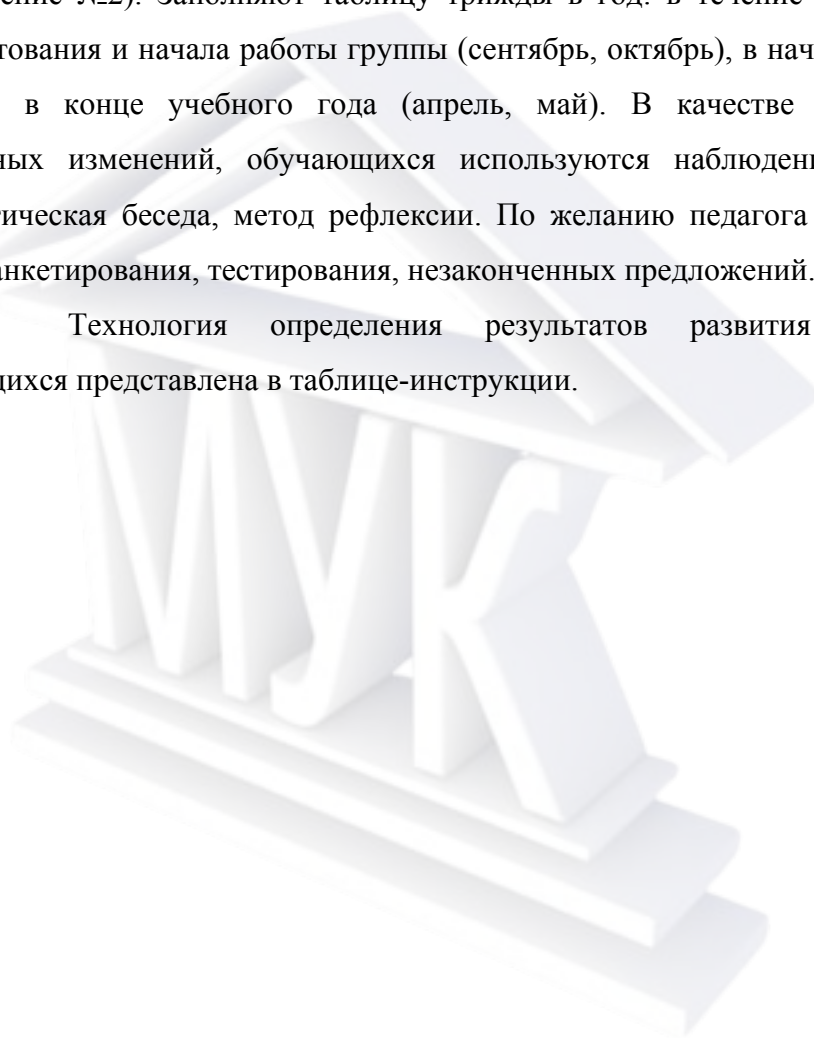
Средний уровень - 16-32 баллов

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.

Технология определения результатов развития качеств личности обучающихся представлена в таблице-инструкции.



**Диагностическая карта №2. Результаты мониторинга развития
качеств личности обучающихся**

№	Фамилия , имя	Активность, организаторски е способности			Коммуникативны е навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированнос ть			Нравственност ь, гуманность		
		дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения		



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, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив,	Помогает другим по поручению преподавателя,	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен,

	заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	высокомерен 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 тренинг».

При проведении промежуточного контроля оценивается успешность продвижения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Силовой тренинг», 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		
	56	46	36	56	46	36
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		
	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
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	1 5	19	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	3 8	38	33	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

**Оп
ред
еле
ние
мет**

апредметных 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%



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

Центр военно-патриотического воспитания «Авангард».

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол № 2 от 27 августа 2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 31 августа 2026 № 201

РАССМОТРЕНО
На Совете ученического самоуправления
Протокол № 1 от 31 августа 2026

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

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Кукушкина Н.В., педагог дополнительного образования

1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Силовой тренинг» 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.

Особенности воспитательного процесса в рамках программы заключаются в органичном соединении спортивной подготовки и целенаправленного формирования социально значимых качеств личности. Воспитание интегрируется в тренировочный процесс, при этом программа учитывает возрастные особенности подростков, опирается на их потребность в автономии и признании, учитывает значимость референтной группы и создаёт условия для развития регулятивных и познавательных способностей через практико-ориентированные задания и регулярный самоконтроль.

Формирование личностных качеств реализуется через саму логику спортивной деятельности. Дисциплина тренировочного процесса - соблюдение структуры занятия, следование плану и правилам зала - становится основой для воспитания ответственности и трудолюбия. Культура взаимодействия в группе, предполагающая распределение ролей, взаимопомощь и страховку - развивает коммуникативные навыки и умение работать в команде. А инструменты самоконтроля и рефлексии помогают подросткам осознанно относиться к своему здоровью и тренировочному процессу, учитывать самочувствие и внешние факторы при построении нагрузки.

Для достижения воспитательных целей применяется комплекс форм и методов. Наглядный метод реализуется через демонстрацию, разбор типичных ошибок, использование плакатов и памяток по безопасности. Практический метод включает взаимоконтроль, отработку навыков страховки и само страховки, а также самостоятельное планирование и корректировку нагрузки. Беседы, совместное формулирование правил группы, рефлексивные вопросы - позволяют проговаривать нормы поведения и осмысливать собственный опыт. Игровой и ролевой методы (ротация ролей в мини-группах, моделирование ситуаций) делают освоение социальных навыков живым и практическим: подросток поочерёдно выступает в ролях «тренера», «хронометриста», «ассистента», учится давать и принимать обратную связь, поддерживать менее подготовленных участников и разрешать напряжённые ситуации по заранее согласованным алгоритмам.

Важной особенностью является системная работа по развитию навыков социального взаимодействия. В рамках программы подростки не только тренируются, но и участвуют в общественно полезной деятельности: готовят и убирают зал, помогают друг другу, берут на себя распределение обязанностей в группе. Это формирует социальную активность, гражданскую позицию и культуру поведения в общественных пространствах.

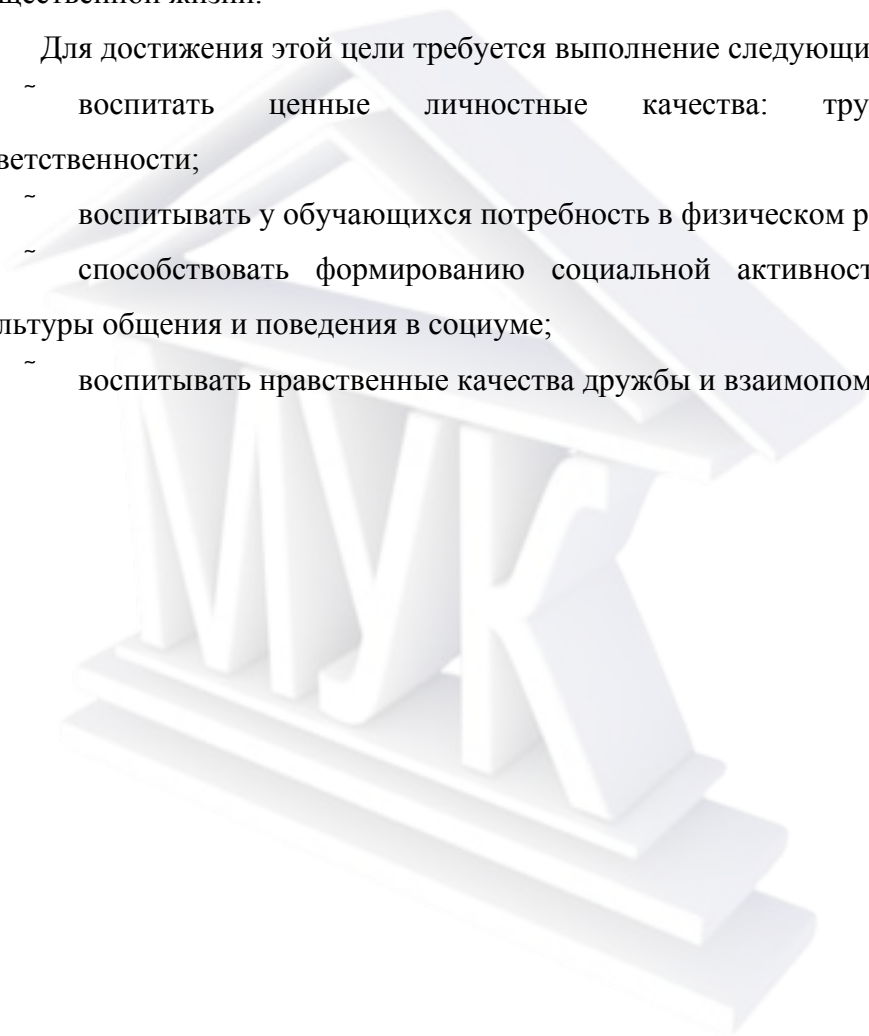
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания:

~ формирование социально ответственной, нравственно зрелой личности подростка, сочетающей стремление к физическому совершенствованию с развитыми качествами трудолюбия, порядочности и ответственности, а также способностью к конструктивному социальному взаимодействию, проявлению взаимопомощи и осознанному участию в общественной жизни.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных задач:

- ~ воспитать ценные личностные качества: трудолюбия, порядочности, ответственности;
- ~ воспитывать у обучающихся потребность в физическом развитии;
- ~ 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, ~ зрительная гимнастика, ~ 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, ~ соблюдение общественного и сетевого этикета.
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, онлайн-чемпионат, конкурс, соревнование.	получение знаний от ведущих технологических компаний, выполнений заданий на онлайн-тренажере, поиск новых приемов и средств для реализации моделей как в виртуальном, так и в материальном виде; конкурсные и олимпиадные 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 самодеятельность.	беседа, презентация, тематическая экскурсия, 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 .	Постоянно в течение года	Кукушкина Н.В.
Лекция-беседа, о здоровом образе жизни	Октябрь	Кукушкина Н.В.
Соревнования по гиревому спорту	Апрель	Кукушкина Н.В.
Соревнования по жиму штанги	Апрель	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.