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

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 2 от 10.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 225 от 13.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академия юных силачей»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации Программы: 4 недели
Количество часов по Программе: 48 часов
Год разработки Программы: 2025

Автор-составитель:
Чеченев Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия юных силачей»	7
2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия юных силачей»	7
2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия юных силачей»	8
Раздел 3. Воспитательная деятельность	11
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	12
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия юных силачей»	14
Приложения	16
Приложение 1. Календарный учебный график Программы	16
Приложение 2. Карточка Программы	17

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
5. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
11. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).
12. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).
13. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

На сегодняшний день важным приоритетом государственной политики в сфере развития детско-юношеского спорта является «приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет, к систематическим занятиям спортом, что является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности…» (Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года)

Актуальность программы заключается в том, что ее содержание направлено на удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивных единоборств (борьбы и кикбоксинга) в летний период. Летние каникулы - уникальный период, когда дети освобождены от основной учебной нагрузки, что позволяет максимально эффективно использовать их потенциал для физического, личностного и социального развития. Занятия единоборствами способствуют укреплению иммунитета, развивают силу, координацию, выносливость и закаляют характер.

Воспитательный потенциал Программы предполагает формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, воспитание морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности.

Отличительные особенности Программы. Отличительной особенностью данной Программы является ее краткосрочный характер, а также содержание, которое направлено на ведение образовательной деятельности в рамках летнего оздоровительного отдыха в детских оздоровительных лагерях или на базе образовательного учреждения.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте с 8 до 18 лет.

К учебному процессу допускаются все желающие указанной возрастной категории, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивными единоборствами. Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах

умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни посредством занятий спортивными единоборствами.

Задачи программы:

Личностные:

- способствовать формированию бережного отношения к своему здоровью;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, волю к победе.

Метапредметные:

- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива, с окружающими. .

Предметные:

- обучить базовым двигательным действиям и тактическим приемам спортивных единоборств: борьбы и кикбоксинга;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся

- проявляют бережное отношение к своему здоровью;
- проявляют морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, волю к победе.

Метапредметные:

- проявляют навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива, с окружающими.

Обучающиеся:

- демонстрируют технически правильное выполнение базовых элементов борьбы и кикбоксинга;
- получили развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Объем Программы: 48 часа.

Срок освоения Программы: 4 недели.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: теоретические и практические занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение;
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим учебных занятий: 5 раза в неделю по 2,3 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия юных силачей»

Предмет: спортивные единоборства

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**1й микроцикл**	12	2	10	
1.1	Введение в программу	2	2		
1.2	Спортивные игры	2		2	
1.3	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	4		4	
1.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
2	**2й микроцикл**	12	2	10	
2.1	Умей правильно дышать	2	2		
2.2	Легкоатлетические упражнения	2		2	
2.3	Специальные упражнения для развития физических качеств	2		2	
2.4	Спортивные игры	2		2	
2.5	Техническая подготовка: борьба в партере	2		2	
2.6	Тактическая подготовка: тактика борьбы в партере	2		2	Текущий контроль/Педагогическое наблюдение
3	**3й микроцикл**	12	2	10	
3.1	Умей держать себя в руках	2	2		
3.2	Легкая атлетика	2		2	
3.3	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
3.4	Технико-тактическая подготовка: условный бой в кикбоксинге	4		4	
4	**4й микроцикл**	12	2	10	
4.1	Прочь усталость!	2	2		
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	2		2	
4.3	Легкоатлетические упражнения	2		2	

4.4	Подвижные игры и эстафеты	2		2	
4.5	Специальные упражнения для развития физических качеств	2		2	
4.6	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация/Экспертная оценка
	Итого:	**48**	**8**	**40**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия юных силачей»

1. 1й микроцикл (12 часов)

1.1 Введение в программу (2 часа)

Теория (2 часа). Основные понятия о здоровье, здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при занятиях спортивными единоборствами, в спортивном зале и на улице. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Правила спортивных единоборств. Основные понятия и термины.

1.2 Спортивные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Спортивные игры с мячом по упрощенным правилам. Стритбол, футбол, регбол.

1.3 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения двигательно-координационной направленности включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе. Упражнения на укрепление мышц шеи. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

1.4 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения со скакалкой. С гимнастической палкой (поясом). Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг.). Упражнения с отягощениями (амортизаторами). Упражнения на тренажерных устройствах и с резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

2. 2й микроцикл (12 часов)

2.1 Умей правильно дышать (2 часа)

Теория (2 часа). Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений.

2.2 Легкоатлетические упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Прыжки в высоту и длину. Короткие спринты. Многоскоки. Бег с препятствиями. Толчок ядра. Бег на длинные дистанции.

2.3 Специальные упражнения для развития физических качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером. Условные бои с двумя и более соперниками.

2.4 Спортивные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

2.5 Техническая подготовка: борьба в партере (2 часа)

Практика (2 часа). Перемещения и переходы из позиции в позицию (дриллы), проходы в контроль, смена позиции (свипы).

2.6 Тактическая подготовка: тактика борьбы в партере (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы в партере: в атаке и в контратаке.

3. 3й микроцикл (12 часов)

3.1 Умей держать себя в руках (2 часа)

Теория (2 часа). Основные понятия о психическом состоянии организма. Природные, техногенные и социальные факторы, влияющие на возникновение стрессов. Способы и методы, позволяющие снимать напряжение нервной системы. Общие правила релаксации.

3.2 Легкая атлетика (2 час)

Практика (2 часа). Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различны естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

3.3 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3.4 Технико-тактическая подготовка: условный бой в кикбоксинге (4 часа)

Практика (4 часа). Условный бой с ограничениями по силе удара; в замкнутом пространстве; с использованием определенной техники и приемов по заданию.

4. 4й микроцикл (12 часов)

4.1 Прочь усталость! (2 часа)

Теория (2 часа). Определения и симптомы усталости. Как вернуть бодрость? Фототерапия и адаптогены. Русская и финская баня, как правильно париться. Значение и роль сна в восстановление организма. Как правильно отходить ко сну. Борьба с бессонницей.

4.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

4.3 Легкоатлетические упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Прыжки в высоту и длину. Короткие спринты. Многоскоки. Бег с препятствиями. Толчок ядра. Бег на длинные дистанции.

4.4 Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Практика (2 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4.5 Специальные упражнения для развития физических качеств (4 час)

Практика (4 часа). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером. Условные бои с двумя и более соперниками.

4.6 Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа). Условный бой. Подведение итогов освоения программы.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Целевые ориентиры воспитания ДООП «Академия юных силачей» направлены на:

- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда;
- профессиональную ориентацию в области физической культуры и спорта.

3.2 Формы и методы воспитания. Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия (учебно-тренировочные) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса. ДООП «Академия юных силачей» реализуется спортивном объединении «Каскад», имеющем многолетнюю историю и традиции. Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ».

3.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки
1.	Организационное собрание группы	Вовлечение в жизнь спортивного объединения; знакомство с историей и традициями спортивного объединения и МАУДО «ДПШ»	июнь
2.	Беседа «Мир спортивных профессий»	Воспитание уважительного отношения к труду, расширение знаний о профессиях в мире спорта, формирование профессиональных интересов	июнь

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение. Форма промежуточной аттестации – экспертная оценка уровня технической и теоретической подготовленности. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Оценочные средства текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Академия юных силачей»

№п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
1.	Теоретические знания	Обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний	1
		Объем освоенных знаний составляет более ½	2
		Обучающийся освоил практически весь объем знаний	3
2.	Практическая подготовка	Обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков	1
		Объем освоенных умений и навыков составляет более ½	2
		Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

Оценочные средства промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Академия юных силачей»

№ п\п	Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Баллы
1.	Теоретические знания	Обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний	1
		Объем освоенных знаний составляет более ½	2
		Обучающийся освоил практически весь объем знаний	3
2.	Техника спортивных	Слабо владеет базовыми двигательными и техническими элементами	1

	единоборств	Выполняет базовые двигательные и технические элементы с небольшими погрешностями	2
		Овладел базовыми двигательными и техническими элементами	3

Низкий уровень – от 0 до 2 баллов;
Средний уровень – от 3 до 4 баллов;
Высокий уровень – 5-6 баллов.

Карта наблюдений за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива, с окружающими	
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Умеет вести диалог и задавать вопросы
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
…			

+ 1 – владеют в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеют
Педагог дополнительного образования _____

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия юных силачей»

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

– словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);

– наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);

– аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

– практический (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);

– игровой (при совершенствовании уже изученных действий);

– методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

– игровой;

– соревновательный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, упражнения на развитие физических качеств.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

– построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;

– общая разминка (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении, на месте).

Основная часть (60-70% времени)

– упражнения с целью ознакомления с основными техническими элементами;

– упражнения, имеющие тактическую направленность;

– упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

– упражнения на равновесие и растяжку;

– упражнения на расслабление и восстановление;

– подведение итогов занятия.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Лемменс Г. Кикбоксинг: средство физического развития и спортивное боевое искусство / Г. Лемменс. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.- 187 с.
2. Синяков, А.Ф. Прочь, усталость [Текст] / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1989, 191 с.
3. Цвилюк, Г.Е. Школа безопасности: пособие по выживанию / Г.Е. Цивлюк. – М: ЭКСМО,1995. –176 с.
4. Шварц, В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 151 с. : ил.

Литература для обучающихся и родителей

1. Лемменс Г. Кикбоксинг: средство физического развития и спортивное боевое искусство / Г. Лемменс. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.- 187 с.
2. Синяков, А.Ф. Прочь, усталость [Текст] / А.Ф. Синяков.- М.: Знание, 1989, 191 с.
3. Цвилюк, Г.Е. Школа безопасности: пособие по выживанию / Г.Е. Цивлюк. - М: ЭКСМО,1995.-176 с.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Сайты https://vk.com/kaskad_academy?from=groups , https://vk.com/kaskad_book?from=groups	
II.	Учебно-практическое (спортивный инвентарь) оборудование	
1.	Будо-маты	1х1 50шт.
2.	Шведская стенка	3 секции
3.	Перекладина навесная	3
4.	Брусья навесные	1
5.	Маты поролоновые (1х2)	6
7.	Гантели (200гр, 500гр, 3кг., 8кг.)	12 пар
8.	Гиря (32кг)	2
9.	Гиря (24кг)	2
10.	Гиря (16кг)	2
11.	Скакалки	30
12.	Боксерский мешок	12
13.	Мячи баскетбольные набивные	12
14.	Мячи каучуковые	12
15.	Униформа	12 комплектов
III.	Мебель	
1.	Гимнастические скамейки	2
2.	Шкафы-сталажи для хранения оборудования	1
VIII.	Дидактические материалы	
1.	Наглядно-иллюстрационный материал по теме: «Техника кикбоксинга»	1

Приложения

Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Академия юных силачей»

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

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

Первый заместитель директора
_____ А.А. Зиньков
_____ 2026 г

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2025/2026 учебный год

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
Название ДОП, учебных групп	01-07 сентября	08-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября-05 октября	06-12 октября	13-19 октября	20-26 октября	27 октября-02 ноября	03-09 ноября	10-16 ноября	17-23 ноября	24-30 ноября	01-07 декабря	08-14 декабря	15-21 декабря	22-28 декабря	29 декабря-04 января	05-11 января	12-18 января	19-25 января	26 января-01 февраля	02-08 февраля	09-15 февраля	16-22 февраля	23 февраля-01 марта	02-08 марта	09-15 марта	16-22 марта	23-29 марта	30 марта-05 апреля	06-12 апреля	13-19 апреля	20-26 апреля	27 апреля - 03 мая	04-10 мая	11-17 мая	18-24 мая	25-31 мая	01-07 июня	08-14 июня	15-21 июня	22-28 июня	29 июня-05 июля	06-12 июля	13-19 июля	20-26 июля	27 июля-02 августа	03-09 августа	10-16 августа	17-23 августа	24-30/31 августа
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2025 - 31.12.2025																	второе полугодие 01.01.2026 -31.05.2026																																					
Академия юных силачей группа 1(061)																																								12	12т	12	12п								

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Академия юных силачей»

Карточка Программы

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Академия юных силачей
краткое название ДООП/модуля	Академия юных силачей
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Содержание программы направлено на удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивных единоборств (борьбы и кикбоксинга) в летний период времени. В процессе обучения большое внимание уделяется развитию специальных физических качеств обучающихся, обучению технико-тактическим элементам спортивных единоборств, формированию у юных спортсменов установки на безопасный, здоровый образ жизни, воспитанию морально-волевых качеств, развитию навыков конструктивного общения.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1 1й микроцикл 1.1 Введение в программу 1.2 Спортивные игры 1.3 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения 1.4 Общеразвивающие упражнения с предметами 2 2й микроцикл 2.1 Умей правильно дышать 2.2 Легкоатлетические упражнения 2.3 Специальные упражнения для развития физических качеств 2.4 Спортивные игры 2.5 Техническая подготовка: борьба в партере 2.6 Тактическая подготовка: тактика борьбы в партере 3 3й микроцикл 3.1 Умей держать себя в руках 3.2 Легкая атлетика 3.3 Подвижные игры и эстафеты 3.4 Технико-тактическая подготовка: условный бой 4 4й микроцикл 4.1 Прочь усталость! 4.2 Общеразвивающие упражнения без предметов 4.3 Легкоатлетические упражнения 4.4 Подвижные игры и эстафеты 4.5 Специальные упражнения для развития физических качеств

	4.6 Итоговое занятие
ключевые слова для поиска программы	Спортивные единоборства, кикбоксинг, борьба
цель и задачи	Цель: Формирование мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни посредством занятий спортивными единоборствами. Задачи: *Личностные:* формировать бережное отношение к своему здоровью; воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, волю к победе. *Метапредметные:* развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектив, умения работать на общий результат . *Предметные:* обучить базовым двигательным действиям и тактическим приемам спортивных единоборств: борьбы и кикбоксинга; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
результат	Обучающиеся знают особенности и правила борьбы и кикбоксинга, владеют базовыми двигательными действиями и тактическими приемами спортивных единоборств; проявляют волевые качества и навыки бесконфликтного и конструктивного общения внутри коллектива.
материальная база	Татами, шведская стенка 2 шт., турник навесной 2 шт, брусья навесные 2 шт., маты мягкие 20 шт., гантели 10 шт., скакалки 30 шт., обручи 20 шт.
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	4 недели
общее количество и количество часов в неделю	48/12