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 МАУ ДО «ДПШ»
№225-09 от 13.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка. Каникулы»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 4 недели
Количество часов по программе: 24 часа
Год разработки программы: 2024

Авторы-составители:
Максимова Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка..... 3
Раздел 2. Содержание Программы..... 7
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Каникулы»..... 7
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Каникулы»..... 7
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы..... 11
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Каникулы»..... 13
Приложение 1. Календарный учебный график Программы..... 16
Приложение 2. Карточка Программы..... 17
Приложение 3. План воспитательных мероприятий Программы..... 19
Приложение 4. Контрольно-измерительные материалы..... 20

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).
3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).
6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

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

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

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

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Силовая подготовка. Каникулы» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

Актуальность Программы

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время важной стратегической задачей страны.

Главной целью физического воспитания для детей школьного возраста является удовлетворение естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Программа «Силовая подготовка. Каникулы», спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждений многих заболеваний. Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Воспитательный потенциал Программы

Программа имеет огромный воспитательный потенциал для обучающихся, помогая им развиваться физически, морально и социально.

Во-первых, занимаясь силовой тренировкой, обучающиеся развивают упорство, целеустремленность и самодисциплину.

Во-вторых, занятия по Программе способствует формированию здорового образа жизни у обучающихся. Они учатся заботиться о своем теле, правильно питаться. Это помогает им избегать плохих привычек и прививает полезные привычки на всю жизнь.

Также, занимаясь силовой подготовкой, обучающиеся учатся работать в команде, сотрудничать с другими участниками тренировок и уважать решения и мнения других. Это развивает социальные навыки и способствует формированию позитивного общения с окружающими.

Таким образом, Программа не только развивает физические способности детей, но и помогает им стать более воспитанными, дисциплинированными и справедливыми личностями.

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

Отличительные особенности Программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 12 до 18 лет и имеет следующие отличительные особенности:

1. Адаптация к возрасту: Программа адаптирована к физическим возможностям и потребностям детей разного возраста.

2. Программа является сбалансированной, то есть включает упражнения для всех групп мышц. Это поможет развить силу, гибкость и координацию обучающихся.

3. Внешняя среда: Лето – это прекрасное время для проведения тренировок на свежем воздухе. Программа включает аэробные упражнения, такие как бег и силовые упражнения с использованием собственного веса или лёгких грузов.

Таким образом, Программа представляет собой комплексный подход к развитию обучающихся, который способствует их физическому, эмоциональному и социальному развитию.

Программа реализуется в летний период.

Адресат программы: 12 – 18 лет.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Для обучающихся естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная их активность не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Главное место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

– **Цель Программы:** улучшение физической формы и укрепление здоровья обучающихся, посредством специально организованных физических упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Задачи Программы:

Личностные:

– сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
– сформировать спортивный этикет, развивать уважение к соперникам.

Метапредметные:

– развить умение планировать и осуществлять свою деятельность;
– развить умение нести ответственность за результаты своих действий.

Предметные:

- обучить правильной технике выполнения упражнений с использованием отягощений;
- обучить соблюдению техники безопасности при выполнении силовых упражнений.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные:

– обучающийся знает основные принципы здорового питания, физической активности, отдыха и сна; понимает последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков;
– проявляет спортивное поведение в любой ситуации.

Метапредметные:

– умеет планировать и осуществлять свою деятельность;
– умеет нести ответственность за результаты своих действий.

Предметные:

- применяет правильную технику при выполнении упражнений с отягощениями;
- знает и понимает основные принципы техники безопасности при выполнении силовых упражнений.

– **Объем Программы**: 24 часа.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: практические занятия, беседа, тренировки.

Срок освоения Программы: 4 недели.

Режим занятий: три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Формы контроля: текущий контроль – наблюдение; итоговый контроль – контрольное занятие.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план Программы

Предмет: «Пауэрлифтинг»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	1	1	-	
2.	Введение в Программу. Техника безопасности на занятии	1	1	-	
3.	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
4.	Гантели, тяга	2	-	2	
5.	Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
6.	Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
7.	Повышение общефизической подготовки. Текущий контроль	2	-	2	наблюдение
8.	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	2	-	2	
9.	Развитие двигательных качеств	2	-	2	
10.	Упражнения на группы мышц ног	2	-	2	
11.	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
12.	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	1	1	-	
13.	Итоговое занятие «Силовая подготовка. Каникулы». Промежуточная аттестация	3	-	3	контрольное занятие
	Всего часов:	**24**	**3**	**21**	

2.2 Содержание учебного плана Программы

Тема 1. «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (1 час).

Теория (1 час).

История Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традиции.

Тема 2. Введение в Программу. Техника безопасности на занятии (1 час).
Теория (1 час).
Объяснение правил и техники безопасности на занятиях в условиях летнего периода. Пояснения к задачам освоения Программы. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Тема 3. Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений:
Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.
-Скакалка.
-Отжимание.
-Поднимание туловища на наклонной доске.
-Поднимание на горизонтальной доске.

Тема 4 Гантели, тяга (2 часа).
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений:
-разминка: прыжки со скакалкой Д - 3 мин. Юн. - 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость;
-рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%;
-стоя приседание с гантелями 2*5-8 (30-50%);
-лёжа, жим гантели -4*8-12;
-сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30-60%;
-стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.

Тема 5. Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Отработка правильного дыхания, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах.
-Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость.
-Подъём гантели на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз.
-Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8.
-Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.
Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением. Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.

Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3; 8кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук с гантелями 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%.

Тема 6. Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем гантели 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением. Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8. Стоя, тяга гантели до подбородка 2-3*8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг. Проверить поднятие ног на горизонтальной доске. Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы.

Тема7. Повышение общефизической подготовки. Текущий контроль (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50%.
2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12.
3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг.
4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг.
5. Лежа, жим гантели 3*8-10, с весом 30-40%.
6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40%.
7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8.
Подъем ног на горизонтальной доске. Упражнения на воздухе: бег. Текущий контроль. В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют упражнения с отягощениями и на тренажерах. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Тема 8. Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: бег 5 минут (девушки), 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, с весом 30 – 40 %. Лежа, жим с гантелей – 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя, сгибание рук на тренажере - 4-5×8-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей - 4-5×8-12, с весом 30-70%. Лодка, гребня.
Тема 9. Развитие двигательных качеств (2 часа).
Практика (2 часа).

Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх - 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъем руки с гантелью вперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.

Тема 10. Упражнения на группы мышц ног (2 часа).

Практика (2 часа)

Выполнение упражнений: лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере - 4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

Тема 11. Упражнения на основные группы мышц (2 часа).

Практика:

Стоя, приседание с гантелей на плечах -3-4 × 5-8, с весом 30- 50 % (Юноши). Приседание на тренажере - 4×8-12, с весом 30-60%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах - 3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере - 3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение – юноши). Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке - 3×8, с весом отягощения 3-5 кг. Стоя, сгибания рук с гантелей - 3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью - 3×8-10, с весом 30—40%. Упражнения на растяжку.

Тема 12. «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (1 час).

Теория (1 час).

Беседа по формированию устойчивого понимания значимости спорта рекреационной направленности как неотъемлемой части здорового образ жизни. Обозначение конкретных элементов спортивно-оздоровительной деятельности и их связь жизнью и деятельностью человека с малых лет и до преклонной старости. Беседа о различных профессиях в сфере спорта: тренер, спортивный комментатор, физиотерапевт, направленная на формирование предметного представления.

Тема 13. Итоговое занятие «Силовая подготовка. Каникулы». Промежуточная аттестация (3 часа).

Практика (3 часа).

Итоговое занятие «Силовая подготовка. Каникулы». Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация организована в форме контрольного занятия, которое включает в себя различные силовые упражнения и тесты для оценки физической подготовки и прогресса обучающихся. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями. Проведение итогов. Обсуждение результатов, выводы.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

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

Задачами воспитания по ДООП «Силовая подготовка. Каникулы» являются:

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

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

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Силовая подготовка. Каникулы»:

- формирование командного духа и умения работать в коллективе: тренировка сотрудничества, взаимопомощи и совместной работы для достижения общей цели.;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и

форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

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

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

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

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

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

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

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

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

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

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Беседа «Сила в гармонии: сочетание силовой тренировки и здорового образа жизни»	популяризация занятий силовой подготовкой	июнь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	День здоровья: «Силовые горизонты здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	июнь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль
Форма контроля: наблюдение.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
наблюдение	низкий	обучающийся выполняет упражнения с отягощениями и на тренажерах с низкой эффективностью и часто допускают ошибки в технике выполнения; не проявляют прогресса в достижении целевых показателей силовой подготовки или демонстрирует очень медленное продвижение; посещают занятия нерегулярно, проявляют низкую мотивацию и дисциплину; не способны самостоятельно корректировать свою деятельность и нуждается в постоянной поддержке и контроле со стороны педагога
	средний	Обучающийся демонстрирует достаточный уровень физической подготовленности, соответствующий требованиям Программы; выполняет упражнения с отягощениями и на тренажерах; с приемлемой эффективностью; проявляет определенный прогресс в достижении целевых показателей силовой подготовки; посещает занятия регулярно способен корректировать свою деятельность при поддержке педагога-тренера, но еще не обладают достаточными навыками самостоятельного анализа и планирования тренировочного процесса
	высокий	обучающийся активно и с высокой эффективностью выполняет упражнения с отягощениями и на тренажерах; демонстрирует прогресс в достижении целевых показателей силовой подготовки; проявляет высокий уровень мотивации и дисциплины; способен самостоятельно корректировать свою деятельность, анализировать результаты и вносить соответствующие изменения в тренировочный процесс

Промежуточная аттестация
Форма контроля: контрольное занятие.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
контрольное занятие	низкий	Обучающийся часто допускает ошибки в технике выполнения упражнений; показатели силовых способностей находятся на низком уровне по сравнению с аналогичными показателями других обучающихся; уровень выносливости низкий, обучающийся испытывает значительное утомление и затруднения при выполнении нагрузок
	средний	Обучающийся выполняет большинство упражнений с правильной техникой, но может допускать некоторые ошибки; показатели силовых способностей находятся на среднем уровне по сравнению с аналогичными показателями других обучающихся; уровень выносливости достаточный, обучающийся справляется с нагрузками, но может испытывать определенное утомление
	высокий	обучающийся выполняет все упражнения с правильной техникой и без ошибок; показатели силовых способностей на высоком уровне по сравнению с аналогичными показателями других обучающихся; уровень выносливости высокий, обучающийся легко справляется с нагрузками и не испытывает чрезмерного утомления

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Каникулы» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

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

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная.

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
выступлению.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3. Тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками обучающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Силовая подготовка. Каникулы»

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Б.А. Ашмарин - Москва: Физкультура и спорт, 1990. - С 235.
2. Барбара, Л. Волейбол [Текст]./. Л.Барбара, Б. Фергюсон; - Москва: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 180 с.
3. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]/. В.В. Белинович. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 240 с.
4. Беляев, А. В., Савин, М. В., Волейбол [Текст]/. А. В. Беляев, М. В. Савина, - Москва: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с., ил.
5. Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст]./. Г.В.Васильев. - Москва: ФиС, 2004. - 158 с.
6. Волейбол. [Текст]/ Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3 изд., перераб. и доп. - Москва: «Физкультура и спорт». 2006. - С 360.
7. Габай, Т.В. Педагогическая психология [Текст]/. Т.В. Габай. - Москва: Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с.
8. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст]/ А. Б. Гандельсман, Д.М. Смирнов. - Москва: Просвещение, 1986. - 398 с.
9. Голомазов, В.А. Волейбол в школе [Текст]/ В.А. Голомазов. Москва: «Просвещение». 1976. - 348с.
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]/ Б.Р. Голощапов. - Москва: Педагогика, 2001. - с.154.
11. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта http://lib.sportedu.ru.
12. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]./. Ю.Д. Железняк. - Москва: Издательский центр «Академия», 2004.- 195 с. – Это учебники, оформи правильно!
13. Железняк, Ю.Д. Волейбол [Текст]./. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин - Москва: Олимпия Пресс, 2005. -220 с.
14. Железняк, Ю.Д. Портнова, Ю.М, Савин, В.П. Лексаков, А.В, Техника, тактика обучения [Текст]./. Ю.Д Железняка, Ю.М. Портнова., В.П Савин, А.В Лексаков, - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 520 с.
15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]./. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - Москва: Издательский центр «Академия», 2004. - 250 с.
16. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]./. М.Н. Жуков - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
17. Ивойлова А.В. Волейбол для всех [Текст]./. А.В. Ивойлова. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - 180 с.
18. Кашин А.П. Некоторые аспекты автоматизации обучения. В ст.: Программированное обучение за рубежом [Текст]/ А.П. Кашин. - Москва: Просвещение, 1981. 248 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка. Каникулы»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Печатные пособия	
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструкция по работе в тренажерном зале	1
II.	Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование	
1.	Беговая дорожка Horizon Elite T608	1
2.	Велоэргометр Bronze Gym U900 PRO	1
3.	Скамья для пресса	1
4.	Горизонтальная скамья	2
5.	Универсальная регулируемая скамья	1
6.	Силовая скамья для жима	2
7.	Машина Смита с противовесом	1
8.	Бицепс-трицепс	1
9.	Гантельный ряд виниловый	2
10.	Гантельный ряд Jordan (2.5-25 кг)	1
11.	Гриф олимпийский	4
12.	Гриф для гантели	1
13.	Гантели Body-Solid	1
14.	Стойка для гантелей Body-Solid	1
15.	Стойка трехрядная Body-Solid	1
16.	Подставка для стандартных дисков и грифов Body-Solid	1
17.	Кроссовер Body-Solid	1
18.	Силовой комплекс Body-Solid	1
III.	Мебель и защитное покрытие	
1.	Защитное покрытие для залов Body-Solid	41
2.	Кулер напольный	1
3.	Шкаф для хранения одежды Модель Ш-007	16
2.	Скамейка для раздевалки Модель Ск-15	2

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Силовая подготовка. Каникулы»



Комитет по делам образования города Челябинска

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

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ" _____ Ю.В. Смирнова 1 сентября 2025 г.

Первый заместитель директора _____ А.А. Завьялов 1 сентября 2025 г.

Календарный учебный график

Филиала на 2025-2026 год

Название программы, группа	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	1-7 сентября	8-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября -5 сентября	6-12 октября	"Мастер - класс на Урал"	20-26 октября	27 октября-2 ноября	3-9 ноября	10-16 ноября	17-23 ноября	24-30 ноября	1-7 декабря	8-14 декабря	15-21 декабря	22-28 декабря	29 декабря-4 января	5-11 января	12-18 января	19-25 января	26 января-1 февраля	2-8 февраля	9-15 февраля	16-22 февраля	23 февраля-1 марта	2-8 марта	9-15 марта	16-22 марта	23-29 марта	30 марта-5 апреля	6-12 апреля	13-19 апреля	20-26 апреля	27 апреля-3 мая	4-10 мая	11-17 мая	18-24 мая	25-31 мая	1-7 июня	8-14 июня	15-21 июня	22-28 июня	29 июня-5 июля	6-12 июля	13-19 июля	20-26 июля	27 июля-2 августа	3-9 августа	10-16 августа	17-23 августа	24-30 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																																			
«Силовая подготовка. Каникулы»																		в	в																					6	6/т	6	6/п								

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

Приложение 2

КАРТОЧКА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Силовая подготовка. Каникулы»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Силовая подготовка. Каникулы»
краткое название ДООП/модуля	«Силовая подготовка. Каникулы»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа представляет комплекс физических упражнений и тренировок для обучающихся 12-18 лет, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости. В Программу входят: 1. Аэробные упражнения (бег, прыжки) для повышения выносливости. 2. Силовые упражнения с собственным весом, с отягощениями и на тренажерах для развития мышц. 3. Гибкость и растяжка для улучшения подвижности суставов и снижения риска травм. 4. Работа с гантелями и эспандерами для наращивания силы и мышечной массы. 5. Спортивные игры и мероприятия для развития координации и командных навыков. Программа индивидуализирована, учитывает возраст, уровень подготовки обучающегося. Тренировки безопасны и проходят под наблюдением опытного педагога-тренера. Программа реализуется в летний период
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 2. Введение в Программу. Техника безопасности на занятии 3. Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц 4. Гантели, тяга 5. Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц 6. Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц 7. Повышение общефизической подготовки 8. Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра 9. Развитие двигательных качеств 10. Упражнения на группы мышц ног 11. Упражнения на основные группы мышц 12. «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта 13. Итоговое занятие «Силовая подготовка. Каникулы». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	силовые упражнения, импульс, регенерация
цель и задачи	улучшение физической формы и укрепление здоровья обучающихся, посредством специально организованных физических упражнений с отягощениями и на тренажерах
результат	обучающийся ведет здоровый образ жизни, знает и применяет правильную технику при выполнении упражнений с отягощениями; знает и понимает

	основные принципы техники безопасности при выполнении силовых упражнений
материальная база	тренажерный зал, оборудованный необходимыми для занятий тренажерами
требования к состоянию здоровью	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	12-18 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	4 недели
общее количество и количество часов в неделю	24/6

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Силовая подготовка. Каникулы»

Текущий контроль

Форма контроля: наблюдение.

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют упражнения с отягощениями и на тренажерах. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Критерии оценки:

1.Техника выполнения:

3 балла: качественное выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах без ошибок и соблюдением правильной техники выполнения;

2 балла: выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах с незначительным количеством ошибок;

1 балл: некачественное выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах с большим количеством ошибок.

2. Показатели по количеству повторений и подходов упражнений:

3 балла: достижение заданных показателей по количеству повторений и подходов упражнений;

2 балла: достижение среднего уровня показателей по количеству повторений и подходов упражнений;

1 балл: недостижение заданных показателей по количеству повторений и подходов упражнений.

3. Уровень прогресса в выполнении упражнений:

3 балла: продвижение к новым уровням отягощения и увеличение рабочих весов на тренажерах;

2 балла: постепенное увеличение отягощения и весов на тренажерах;

3 балла: требуется коррекция техники выполнения упражнений и улучшение физической подготовки.

0-3 балла – низкий уровень;

4-6 баллов – средний уровень;

7-9 баллов – высокий уровень

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Промежуточная аттестация организована в форме контрольного занятия, которое включает в себя различные силовые упражнения и тесты для оценки физической подготовки и прогресса обучающихся. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Критерии оценки:

1. Выполнение техники упражнений (оценка осуществляется на основе правильности выполнения техники упражнений, что позволяет оценить уровень подготовленности обучающегося).

3 балла: обучающимся упражнения выполняются с правильной техникой, без отклонений от стандартных рекомендаций; суставы и тело находятся в оптимальном положении во время выполнения упражнений; демонстрируется полная контролируемость движений, без рывков и резких движений; выполнение упражнений сопровождается правильным дыханием и распределением нагрузки на мышцы.

2 балла: у обучающегося техника выполнения упражнений в целом правильная, но возможны незначительные отклонения от стандартных рекомендаций; суставы и тело могут немного отклоняться от оптимального положения во время выполнения упражнений; демонстрируется достаточный контроль над движениями, но возможны некоторые рывки и резкие движения; выполнение упражнений сопровождается в целом правильным дыханием и распределением нагрузки на мышцы, но возможны некоторые нарушения.

1 балл: техника выполнения упражнений имеет существенные отклонения от стандартных рекомендаций; суставы и тело часто находятся в неправильном положении во время выполнения упражнений; обучающийся демонстрирует низкий уровень контроля над движениями, с большим количеством рывков и резких движений; выполнение упражнений сопровождается неправильным дыханием и неравномерным распределением нагрузки на мышцы.

2. Уровень физической подготовки (оценка основывается на результативности выполнения упражнений, включая количество повторений и используемый вес, что отражает уровень физической выносливости и силы).

3 балла (за каждый пункт):

1. Максимальная динамометрия (удержание) - результат выше среднего значения для возраста и пола.
2. Приседания со штангой на плечах - выполнение с большим весом и высокой скоростью.
3. Жим лежа - выполнение с большим весом и высокой скоростью.
4. Тяга штанги к поясу - выполнение с большим весом и высокой скоростью.
5. Подтягивания на перекладине - выполнение с высокой скоростью и количеством повторений.

2 балла (за каждый пункт):

1. Максимальная динамометрия (удержание) - результат соответствует среднему значению для возраста и пола.
2. Приседания со штангой на плечах - выполнение со средним весом и средней скоростью.
3. Жим лежа - выполнение со средним весом и средней скоростью.
4. Тяга штанги к поясу - выполнение со средним весом и средней скоростью.
5. Подтягивания на перекладине - выполнение со средней скоростью и количеством повторений.

1 балл (за каждый пункт):

1. Максимальная динамометрия (удержание) - результат ниже среднего значения для возраста и пола.

2. Приседания со штангой на плечах - выполнение с малым весом и низкой скоростью.
3. Жим лежа - выполнение с малым весом и низкой скоростью.
4. Тяга штанги к поясу - выполнение с малым весом и низкой скоростью.
5. Подтягивания на перекладине - выполнение с низкой скоростью и количеством повторений.

3. Мотивация и усердие (оценка основывается на уровне мотивации и усердия обучающегося во время выполнения упражнений, что позволяет определить готовность к достижению поставленных целей).

3 балла: постоянная высокая мотивация и энтузиазм к занятиям силовой подготовкой; обучающийся постоянно работает над улучшением своих физических данных и техники выполнения упражнений;

2 балла: обычная мотивация и усердие к занятиям силовой подготовкой; обучающийся работает над улучшением своих физических данных и техники выполнения упражнений, но с меньшей интенсивностью;

1 балл: слабая мотивация и усердие к занятиям силовой подготовкой; обучающийся не работает над улучшением своих физических данных и техники выполнения упражнений.

0-8 баллов – низкий уровень;
9-16 баллов – средний уровень;
17-24 балла – высокий уровень.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки							
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.			
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе

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

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения компонентов знания
Полноценных, всесторонних, личностных результатов
дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

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

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован