

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 № 6 от 31.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «ДПШ»  
Ю.В. Смирнова  
Приказ МАУДО «ДПШ»  
№ 279-09 от 01.06.2023



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

Направленность Программы: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 18-80 лет  
Срок реализации: 1 год  
Год разработки Программы: 2022

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

Челябинск, 2023г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание программы.....	7
2.1 Учебный план Программы.....	7
2.2 Содержание учебного плана Программы.....	8
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	13
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	15
4.1 Методические материалы.....	15
4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по Программе.....	17
Приложение 1. Календарный учебный график Программы.....	19
Приложение 2. Карточка Программы.....	20
Приложение 3. План воспитательных мероприятий Программы.....	22
Приложение 4. Контрольно-измерительные материалы.....	23

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (редакция от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года № 533).

5. 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».

6. Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

7. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

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

**Уровень освоения Программы:** базовый.

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

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

**Воспитательный потенциал Программы**

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

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

#### **Новизна Программы**

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

#### **Отличительные особенности Программы**

Целью занятий является научить занимающихся приспосабливаться к любой ситуации и положению в пространстве, а также укрепить все тело, сделать его гибким и подтянутым. Для этого к занятиям часто подключают дополнительное оборудование. Например, гантели, степ-платформы, фитнес-резинки и прочее.

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

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

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

**Адресат Программы:** женщины 18 - 80 лет.

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

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

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

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

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

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся). В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

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

#### **Задачи Программы:**

##### *Личностные:*

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

##### *Метапредметные:*

- сформировать умение правильно формулировать цели и достигать их.

##### *Предметные:*

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

#### **Планируемые образовательные результаты:**

##### *Личностные:*

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

##### *Метапредметные:*

- умеют правильно формулировать цели и достигать их.

##### *Предметные:*

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

**Объем Программы:** 111 часов.

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

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

**Срок освоения Программы:** 1 год.

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

## Раздел 2. Содержание Программы

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

Предмет: «Физическая культура»

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

## 2.2 Содержание учебного плана Программы

### Раздел 1. Введение (2 часа).

#### Тема 1.1 «Мой Дворец». Техника безопасности на занятии (1 час).

##### Теория (1 час).

Беседа об истории Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

#### Тема 1.2 «Мой выбор». Понятие о функциональном тренинге. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) (1 час).

##### Теория (1 час).

Характеристика ключевых надпрофессиональных компетенций. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли. Важность соблюдения режима работы и отдыха. Основные группы мышц: их название и расположение. Понятие и особенности функциональных тренировок. Принципы построения и виды функциональных тренировок. Оборудование для тренировок.

### Раздел 2. Повышение общефизической подготовки (48 часов).

#### Тема 2.1 Упражнения для группы мышц ног (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Разминка: общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте (5-10 минут). Приседания 3\*15, Выпады на каждую ногу 15\*3, Крабик 30 сек\*3, махи на четвереньках 15\*3, Ягодичный мост 20\*3. Упражнения выполняются под счет педагога. В заключительной части занятия выполняется заминка.

#### Тема 2.2 Укрепление рук (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Работа с гантелями: махи вперед 8\*3, махи в сторону 8\*2, сгибание рук на бицепс 8\*3, подъем рук на 4 счета 8\*2, жим наверх 8\*2, жим из-за головы на трицепс 8\*3, разгибание рук на трицепс в наклоне 8\*2. Выполняются упражнения под счет педагога. 3 подхода каждое упражнение, отдых между подходами 1,5 – 2 минуты. Отжимания (с колен) 8\*3. В заключительной части занятия выполняется заминка.

#### Тема 2.3 Упражнения для брюшного пресса (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Скручивания на прямую мышцу живота 15\*3; лёжа, подъем ног до угла 15\*3; планка статичная на предплечьях 30-60 сек\*3, планка на руках с касанием плеча 8\*3 (3 подхода), скалолаз (колени к животу в положении планка) 30\*3, ножницы (лёжа, скрещивание ног под углом 25-40 градусов) 30\*3. В заключительной части занятия выполняется заминка.

#### Тема 2.4 Укрепление мышц косых мышц туловища (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Велосипед (локоть тянется к противоположному колену)-30\*3, Пингвин (касание левой рукой до стопы левой ноги, а затем правой до стопы правой ноги)- 30\*3, скручивание Х-О (лежа, касание правой рукой –до левой стопы и наоборот) 24\*3, планка с разворотом тазобедренного сустава 30\*3, подъемы в боковой планке 15\*3. В заключительной части занятия выполняется заминка и растяжка на косые мышцы туловища.

#### Тема 2.5 Укрепление мышц спины (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

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

#### Тема 2.6 Упражнения на основные группы мышц (8 часов).

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Приседания 20\*3, выпады 15\*3, отжимания (с колен) 10\*3, лодочка на животе (подъем рук и ног вверх) 15\*3, скручивания на пресс 15\*3, планка в движении (поочередное поднятие с локтей на ладони) 10 каждая рука\*3. В заключительной части занятия выполняется заминка.

### **Раздел 3. Развитие выносливости (24 часа).**

#### **Тема 3.1 Кардиотренировка (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Скакалка 5-минут. Упражнения выполняются под секундомер педагога. Режим работы: 40 сек – работа, 20 сек – отдых. Упражнения выполняются друг за другом. Отдых между кардио-блоками – 2 минуты (1 кардио-блок – 6 упражнений). Упр-я: выпрыгивания из полу-приседа, присед с подшагом, бег на месте, выпад-удар вперед, скалолаз (в планке колено к животу). После выполнения каждого круга кардио-блока необходимо восстановить дыхание, пульс, при этом НЕ садиться, НЕ ложиться, если необходимо сделать глоток воды. В заключительной части занятия выполняем заминку.

#### **Тема 3.2 Функциональный тренинг (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

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

#### **Тема 3.3 Табата (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Протокол Табата — принцип построения интервальной тренировки. Упражнения выполняются под секундомер педагога.

##### Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Присед через середину (касание рукой внизу), скалолаз, отжимания с колен, косые скручивания (противоположное локоть-колено), ситап (подъем корпуса из положения лежа в сед). В заключительной части занятия выполняем заминку и растяжку на все группы мышц. Текущий контроль.

### **Раздел 4. Силовой тренинг (16 часов).**

#### **Тема 4.1 Развитие двигательных качеств (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение/счет педагога. Упражнения составляют базовые упражнения из аэробики (шаги, открытые шаги, марш, приставные шаги, шаг с захлестом, приставной шаг с подниманием колена, шаг вперед с коленом) с добавлением гантелей и утяжелителей.

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

##### Теория (1 час).

Что такое базовый набор упражнений. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

##### Практика (7 часов).

Разминка: ОРУ на месте (5-10 минут). Упражнения выполняются под счет педагога. Приседания с гантелями 20\*3, выпады с утяжелением 15\*3, отжимания с ног 8\*3, жим вверх с гантелями 15\*3, ситап (подъем корпуса из положения лежа) 30\*3, планка статичная 60 сек. В заключительной части занятия выполняем заминку.

### **Раздел 5. Развитие гибкости (21 час).**

#### **Тема 5.1 Стретчинг (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Стретчинг, виды самого эффективного стретчинга. Стретчинг и его влияние на ЦНС. Составление педагогом комплекса упражнений, направленных на повышение эластичности мышц.

##### Практика (7 часов).

Составление комплекса, подходящего для возраста и подготовки занимающихся. Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10–30 секунд. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий.

#### **Тема 5.2 Бодифлекс (8 часов).**

##### Теория (1 час).

История зарождения гимнастики бодифлекс. Принципы дыхательной гимнастики, преимущества и противопоказания, техника дыхания.

##### Практика (7 часов).

Составление комплекса из базовых упражнений. Выполнение комплекса с учетом правильной техники дыхания.

### Тема 5.3 Комплекс упражнений на гибкость (8 часов).

#### Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела занимающихся для выполнения заданий.

#### Практика (7 часов).

Составление комплекса из базовых упражнений подходящего для возраста и подготовки занимающихся. Положение тела необходимо зафиксировать на 10-20 секунд. Каждое упражнение выполняют многократно, что позволяет с каждым разом увеличивать амплитуду.

### Тема 5.3 Итоговое занятие «Функционально-силовой тренинг».

#### Промежуточная аттестация (1 час).

#### Практика (1 час).

Промежуточная аттестация (проходит в форме спортивного тестирования по разделу ОФП. При планировании контрольных упражнений (в начале и в конце первого этапа подготовительного периода) необходимо добиваться единых условий их проведения (по точно установленным правилам, в одно время суток, в одном месте — на спортивной площадке, в тренажерном зале и т. д.).

## Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

### Текущий контроль

Форма контроля: спортивное тестирование.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Спортивное тестирование	низкий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует низкую мотивацию к систематическому выполнению физических нагрузок;</li> <li>- затрудняется ставить цели на тренировку;</li> <li>- знает и понимает технику выполнения упражнений на основные группы мышц;</li> <li>- не соблюдает технику выполнения упражнений по протоколу Табата</li> </ul>
	средний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивирован к систематическому выполнению физических нагрузок;</li> <li>- самостоятельно ставит цели на тренировку;</li> <li>- соблюдает технику выполнения упражнений на основные группы мышц;</li> <li>- фрагментарно применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата</li> </ul>
	высокий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует высокую мотивацию к систематическому выполнению физических нагрузок;</li> <li>- самостоятельно выстраивает программу тренировок;</li> <li>- соблюдает технику выполнения упражнений на основные группы мышц;</li> <li>- применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата</li> </ul>

### Промежуточная аттестация

Форма контроля: спортивное тестирование.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Спортивное тестирование	низкий	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление о структуре занятия по Программе;</li> <li>- понимает какие упражнения можно включать в состав различных частей занятия (подготовительную, основную, заключительную);</li> <li>- испытывает затруднения при работе с учебным материалом, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;</li> <li>- овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков;</li> <li>- не соблюдает технику выполнения упражнений по протоколу Табата</li> </ul>

средний	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- правильно применяет название движений при составлении комплекса упражнений;</li> <li>- знает особенности организации тренировок;</li> <li>- объём приобретённых умений и навыков составляет 50-70%, работает с учебным материалом с помощью педагога;</li> <li>- фрагментарно применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата</li> </ul>
высокий	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- верно подбирает упражнения на различные группы мышц и правильно распределяет дозировку упражнений при составлении комплексов;</li> <li>- имеет представление о способах регулирования нагрузки на занятиях, о разрешенных упражнениях, о требованиях к одежде, месту проведения занятий, к оборудованию и инвентарю;</li> <li>- знает, как осуществлять профилактику травматизма, как обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;</li> <li>- овладел 70-100% предусмотренным учебным планом Программы; справляется с поставленными задачами самостоятельно, не испытывает особых трудностей;</li> <li>- применяет технику выполнения упражнений по протоколу Табата</li> </ul>

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы

##### 4.1 Методические материалы

*Форма обучения* – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

*Основные формы учебных занятий:*

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

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

3. Тренировка – процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Правильно подобранная методика и рациональный режим тренировки: способствуют укреплению здоровья, формированию и совершенствованию двигательных навыков, развитию определенных физических и психических качеств, расширению функциональных возможностей организма.

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

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

6. Самостоятельная работа – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия педагога, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом обучающиеся, сознательно стремятся достигнуть поставленные цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий.

*Методы обучения:* объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

*Форма организации образовательного процесса:* групповая.

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



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

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Армашевская О.В., Чучалина Л.Ю. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. [электронный ресурс [www.science-education.ru](http://www.science-education.ru)]
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Б.А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1990. - С 235.
3. Букова Л. М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста [Электронный ресурс] / Л. М. Букова, И. А. Ковальская, А. В. Расолько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-programma-v-korreksii-sostoyaniyazdorovya-zhenschin-pervogo-zrelogo-vozrasta> (дата обращения: 17.11.2017)
4. Василенко А. Функциональный тренинг / А. Василенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://http://www.jv.ru/news/item/id-04.10.2010>.
5. Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст]/. Г.В.Васильев. - М.: ФиС, 2004. - 158 с.
6. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография [Электронный ресурс] / Н. Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: [б.и.], 2011. – 251 с. Режим доступа. URL: <http://textarchive.ru/c-2162436-pall.html>
7. Венгерова, Н.Н. Характеристика российского рынка фитнес-услуг / Н.Н. Венгерова // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сб. матер. VI Всеросс. науч.практ. конф. / под общ. ред. Е.Г. Сайкиной, Г.Н. Пономарева. – СанктПетербург, 2013. – С. 73–77.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
9. Железняк, Ю.Д. Портнова, Ю.М, Савин, В.П. Лексаков, А.В, Техника, тактика обучения [Текст]/. Ю.Д Железняка, Ю.М. Портнова., В.П Савин, А.В Лексаков, - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 520 с.
10. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]/. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 195 с.
11. Купцов А. С. Методика развития силовой выносливости в оздоровительной тренировке женщин 25–30 лет // Омск. науч. вестн. 2013. № 3. С. 190–193.
12. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ В.С. Макеева. - Орел: МОО «Мабив», 2014г. - 189с

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

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

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

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

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

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

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

#### 4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по Программе

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструкция по работе в тренажерном зале	1
II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1.	Беговая дорожка Horizon Elite T608	1
2.	Велозргомметр Bronze Gym U900 PRO	1
3.	Скамья для прессы	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



Приложение 2

**КАРТОЧКА**

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

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

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

**Приложение 3**

**План воспитательных мероприятий  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Функционально-силовой тренинг для женщин»**

п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Дата выполнения (месяц)
1.	«Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь
2.	Просмотр и обсуждение показательных тренировок	повышение уровня мотивации к занятиям, настрой на дальнейшее физическое развитие	в течение учебного года
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья	апрель
4.	День открытых дверей	воспитание чувства уважения к традициям ДПШ и чувства сопричастности к успехам коллектива	май

**Приложение 4**

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

**Текущий контроль**

**Форма контроля:** спортивное тестирование.

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

**Критерии сдачи нормативов**

Форма контроля/ сдача нормативов	Уровень освоения	Показатели оценки
<b>ОФП</b>		
Бёрпи (1 мин)	низкий	15 раз
	средний	20-23 раз
	высокий	25 раз
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (корпус прямой)	низкий	4 повторения
	средний	6 повторений
	высокий	11 повторений
Планка	низкий	1 мин
	средний	1 мин 20 сек
	высокий	1 мин 40 сек
Выпрыгивания из полу приседа (30сек)	низкий	10-15 раз
	средний	16-19 раз
	высокий	19 раз и более
Наклон вперед из положения стоя на скамье	низкий	+4 см
	средний	+6 см
	высокий	+12 см

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** спортивное тестирование.

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

**Структура занятия (проходит по разделу ОФП):**

- 1) разминка;
- 2) инструктаж по технике безопасности (при планировании контрольных упражнений необходимо добиваться единых условий их проведения (по точно

установленным правилам, в одно время суток, в одном месте — на спортивной площадке, в тренажерном зале и т. д.);

3) выполнение упражнений;

4) подведение итогов.

**Упражнения (нормативы) по физической подготовке:**

1. Бёрпи (1 мин).

2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (корпус прямой).

3. Планка.

4. Выпрыгивания из полу приседа (30сек).

5. Наклон вперед из положения стоя на скамье.

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

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

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

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

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

### Карта педагогического наблюдения достижения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки										
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотношения 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.				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения		
		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	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения

+1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

-1 – не владеет

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

### Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 - Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно

самостоятельно	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: Труд**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

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

**Ценностное основание/ориентир: Культура**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Культура – это общая характерная особенность людей, которые живут в пределах одной страны или отдельного её региона	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Культурные ценности — это незаменимые материальные и нематериальные предметы и произведения культуры, имеющие художественную и материальную ценность, значимость	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Через культуру осуществляется связь между поколениями и совершенствуется развитие общества	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован  
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо**

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

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

**Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ**

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

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

**Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения**

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