

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа  
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»  
протокол № 1 от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Верхнетоемский ЦДО»

О.Н. Валеева

28 августа 2023 г.

***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности***

***«Силовой фитнес»***

Возраст детей 12 – 18 лет

Срок реализации: 3 год

Автор – разработчик:

***Петров Олег Владимирович,***

*педагог дополнительного*

*образования*

с. Верхняя Тойма

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовой фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 12-18 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов по силовой подготовке.

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

Настоящая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28),

Уставом МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО».

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Содержание и рекомендованные в ней образовательные технологии, соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования, отвечают личностным потребностям обучающихся.

Фитнес – это, в первую очередь, здоровый образ жизни, который направлен на совершенство физического равновесия и эмоционального состояния. Понятие «Фитнес» значительно шире, чем чередование наклонов и приседаний. «Фитнес» (от англ.- «быть в форме») – это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и

правильное питание. Популярность фитнеса объясняется тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Занятия фитнесом – комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок.

Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных групп и всех мышц в целом. Именно такие нагрузки влияют и на эстетическое положение человека (осанка, походка). Силовые тренировки также помогают исправить и врожденные дефекты телосложения, укрепить тонус мышц, снять эмоциональное напряжение человека.

### **Актуальность программы**

В условиях современных реалий – постоянный стресс, эмоциональное перенапряжение, растущие социально – экономические противоречия – человек перестает заботиться о своем здоровье, а иногда и вовсе забывает о нем. Именно поэтому в России с каждым годом прослеживается тенденция к снижению уровня здоровья населения.

Анализ педагогического опыта показал необходимость увеличения двигательной активности подростков путем создания данной программы и вовлечения детей и подростков в современный вид спорта – фитнес.

В МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО» имеется тренажерный зал, поэтому есть возможность реализовывать данную программу.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Данная программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО», т.к. программа разработана с учетом материально-технической базы данного учреждения.

### **Цель программы**

Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия силовым фитнесом.

### **Задачи программы**

Обучающие:

- формировать двигательные навыки и умения;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значимости в жизни человека, укрепление здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- обучить технике выполнения упражнений.

Развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- развивать специальные физические качества.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность в занятиях силовым фитнесом;
- воспитать активность, самостоятельность и нравственно-волевые качества.

### **Отличительные особенности программы**

Реализация данной программы позволит не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала является созданием условий для их деятельности по освоению силового фитнеса.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 12 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

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.

Программа «Силовой фитнес» является разноуровневой и разработана на два уровня сложности: стартовый и базовый. Продолжительность обучения на стартовом уровне – 1 год, на базовом – 2 года.

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из стартовых возможностей каждого ребенка.

В структуру программы включены теоретические и практические занятия, в которых предусматривается не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Содержание программы разработано в соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов. При планировании и организации тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечнососудистая, дыхательная, нервная.

На этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники силового фитнеса.

Программа предполагает: индивидуальный подход, возможность индивидуального образовательного маршрута, разновозрастный характер групп объединения.

Показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических принципах обучения определенным элементам:

*Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

*Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей, занимающихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

*Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

### **Характеристика обучающихся по программе**

В тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

На стартовый уровень программы зачисляются обучающиеся 12 – 14 лет общеобразовательных школ, желающие заниматься силовым фитнесом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям соответствующим видом деятельности.

Кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

На базовый уровень зачисляются дети 15 – 18 лет, прошедшие стартовый уровень обучения программы «Силовой фитнес».

Обучающиеся могут анализировать свои действия, овладевать сложными приемами в спортивных играх, гимнастике, выделять отдельные части сложных приемов. Рост костей в длину в это время очень незначителен, но утолщение и укрепление костяка позволяет скелету выдерживать значительные нагрузки. Работоспособность юношей и девушек в этом возрасте значительно повышается на базе всестороннего физического развития, выносливости, поддержания высокой работоспособности. В более длительных упражнениях - воспитание двигательных качеств. Показатели роста у юношей в среднем колеблются от 160 до 178,5 см, у девушек от 154 до 170 см. вес тела в среднем от 47 до 71 кг у юношей, у девушек 46-65 кг. Функциональное развитие приближается к уровню взрослых людей. Замедляется рост в длину и увеличивается мышечная масса, поперечные

размеры грудной клетки и плечевого пояса. Юноши растут быстрее, чем девушки. В этом периоде заканчивается половое развитие, психика становится более уравновешенной.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Данная программа разработана на 3 года продолжительностью 204 академических часа.

Стартовый уровень – 1 год, 34 учебные недели, 68 академических часов

Базовый уровень – 2 года по 34 учебные недели, 136 академических часов.

Наполняемость групп до 10 человек.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься силовым фитнесом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям соответствующим видом деятельности.

В объединение принимаются по заявлению родителя (законного представителя) через ГИС «Навигатор дополнительного образования».

### **Форма и режим занятий по программе**

В соответствии с нормами СанПиН 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа с паузой между занятиями. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Форма обучения – очная.

Формы занятий: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, и контрольные испытания. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, непосредственно в учебно-тренировочном занятии. Контрольные испытания проводятся в конце года, помимо этого в течение года проводятся контрольные тренировки с целью проверки усвоения программного материала.

В структуру программы включены теоретические и практические занятия, в которых предусматривается не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Содержание программы разработано в соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов. При планировании и организации тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

В результате освоения программного материала совершенствуется большинство систем организма занимающихся. В первую очередь, сердечнососудистая, дыхательная, нервная.

На этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники силового фитнеса.

Показатели выполнения контрольных нормативов и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических принципах обучения определенным элементам:

*Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.



*Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями причащают постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

*Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей, занимающихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

*Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

## **Ожидаемы результаты и формы их проверки**

### ***Стартовый уровень***

К моменту завершения стартового уровня, *обучающиеся должны знать:*

- основные понятия о силовом фитнесе;
- виды упражнений, влияющие на физическое состояние обучающихся;
- влияния уровня нагрузки на организм.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять влияние упражнений на физическую нагрузку организма;

- правильно показывать упражнения;
- правильно применять инвентарь для упражнений;
- рассчитывать свои физические способности.

### **Базовый уровень:**

к моменту завершения программы, обучающиеся должны знать:

- что такое ТБ. Технику безопасности до, вовремя и после занятий;
- виды и признаки утомления. Способы предотвращения утомляемости и перетренированности;
- знать, что такое здоровье? и его составляющие, что значит быть здоровым;
- как влияют физические нагрузки на организм.

обучающиеся должны уметь:

- выполнять требования инструктажей;
- пользоваться нужным инвентарем;
- распознавать виды и признаки утомления;
- показывать правильную технику упражнений.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Диагностика приобретения обучающимися теоретических и практических знаний по предмету и отслеживание результатов их достижений осуществляется путем тестирования физического развития обучающихся.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года, итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Основными критериями выполнения программных требований является:

- состояние здоровья и уровень физического развития обучающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствие с индивидуальными особенностями обучающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Все результаты диагностики вносятся в сводные таблицы (приложение 1).

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Согласно локальному Положению о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО "Верхнетоемский ЦДО" и может быть в форме тестирования, показательного выступления, сдачи нормативов ГТО.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Кол-во часов 3 год обучения	Всего часов
1	Введение в образовательную область	2	2	2	6
2	Теоретическая подготовка	6	2	2	10
3	Силовые тренировки	58	-	-	58
4	Смешанные групповые тренировки (кардио +сила)	-	62	-	62
5	Специальная физическая подготовка	-	-	62	62
6	Итоговое занятие	2	2	2	6
	Всего	68	68	68	204

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Первый год обучения*

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации\ контроля
1	Введение в образовательную деятельность	2	2	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос, беседа
	Вводное занятие Тема 1.1 Техника безопасности	2	2	-	
	Тема 1.2 Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках	2	2	-	
	Тема 1.3 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	-	
3	Силовые тренировки	58	2	56	Сдача контрольных нормативов
	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	20	2	18	
	Тема 2.2 ABC\CORE	20	-	20	
	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	18	-	18	
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	<b>Итого 1 год обучения</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	

*Второй год обучения*

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации\ контроля
1	Введение в образовательную деятельность	2	2	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Опрос
	Тема 2.1 Техника безопасности и основные понятия о физических нагрузках	2	2	-	
3	Смешанные групповые тренировки (кардио +сила)	62	8	54	Сдача контрольных нормативов
	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	14	2	12	

	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	14	2	12	
	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	20	2	18	
	Тема 3.4 CROSSFIT	14	2	12	
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	<b>Итого 2 год обучения</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	

*Третий год обучения*

№	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации\ контроля
1	Введение в образовательную деятельность	2	2	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
	Техника безопасности и основные виды упражнений	2	2	-	
3	Специальная физическая подготовка	62	8	54	Сдача контрольных нормативов
4	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
	<b>Итого 3 год обучения</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

*Первый год обучения*

№	Дата	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1-2	04.09.	Введение в образовательную деятельность	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа
3-4	11.09.	<b>Раздел 1.</b> Теоретическая подготовка Вводное занятие Тема 1.1 Техника безопасности	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа, опрос

5-6	18.09.	Тема 1.2 Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа
7-8	25.09.	Тема 1.3 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	Лекция	2	Учебный кабинет	Беседа
9-10	02.10.	<b>Раздел 2.</b> Силовые тренировки Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
11-12	09.10.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
13-14	16.10.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
15-16	23.10.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
		Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие		Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
17-18	30.10.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
19-20	13.11.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
21-22	20.11.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
23-24	27.11.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
	04.12.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
25-26	11.12.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
27-28	18.12.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
29-30	25.12.	Тема 2.1 Lower Body и Upper Body	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
31-32	15.01.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
33-34	22.01.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
35-36	29.01.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление

			занятие			ошибок
37-38	05.02.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
39-40	12.02.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
41-42	19.02.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
43-44	26.02.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46	04.03.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
47-48	11.03.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
49-50	18.03.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
51-52	01.04.	Тема 2.2 ABC\CORE	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
53-54	08.04.	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
55-56	15.04.	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
57-58	22.04.	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
59-60	27.04.	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
61-62	06.05.	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
63-64	13.05.	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
65-66	20.05.	Тема 2.3 ABL, BUMS+ABS	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
67-68	27.05.	Итоговое занятие	Беседа	2	Учебный кабинет	
		<b>Итого за 1 год</b>		<b>68</b>		

**Второй год обучения**

№	Дата	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1-2	04.09.	Введение в образовательную деятельность	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение
3-4	11.09.	Техника безопасности и основные понятия о физических нагрузках	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение
5-6	18.09.	<b>Раздел 3.</b> Смешанные групповые тренировки (кардио + сила) Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
7-8	25.09.	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
9-10	02.10.	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
11-12	09.10.	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
13-14	16.10.	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
15-16	23.10.	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
17-18	30.10.	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление
19-20	13.11.	Тема 3.1 CIRCUIT TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок



21-22	20.11.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
23-24	27.11.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
25-26	04.12.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
27-28	11.12.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
29-30	18.12.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
31-32	25.12.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
33-34	15.01.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
35-36	22.01.	Тема 3.2 FT\ FUNCTIONAL TRAINING	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
37-38	29.01.	Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
39-40	05.02.	Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
41-42	12.02.	Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
43-44	19.02.	Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46	26.02.	Тема 3.3 INTERVAL \НПТ	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок

47-48	04.03.	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
49-50	11.03.	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
51-52	18.03.	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
53-54	01.04.	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
55-56	08.04.	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
57-58	15.04.	Тема 3.3 INTERVAL \HIIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
59-60	22.04.	Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
61-62	27.04.	Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
63-64	06.05.	Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
65-66	13.05.	Тема 3.4 CROSSFIT	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
67-68	20.05.	Итоговое занятие	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение

*Третий год обучения*

№	Дата	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1-2	04.09.	Введение в образовательную деятельность	Лекция	2	Учебный кабинет	Наблюдение и
3-4	11.09.	Техника безопасности и основные виды упражнений	Лекция	2	Учебный кабинет	Наблюдение и
5-6	18.09.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
7-8	25.09.	Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
9-10	02.10.	Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
11-12	09.10.	Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
13-14	16.10.	Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
15-16	23.10.	Развитие мышц спины	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
17-18	30.10.	Растяжка	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
19-20	13.11	Приседания со штангой	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
21-22	20.11.	Жим лежа на гимнастической скамейке	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок

23-24	27.11.	Отжимания от пола	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
25-26	04.12.	Подтягивание на перекладине	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
27-28	11.12.	Жим гантели на бицепс	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
29-30	18.12.	Жим гантели на трицепс	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
31-32	25.12.	Приседания с гирей	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
33-34	15.01.	Беговые упражнения	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
35-36	22.01.	Подтягивание с весом	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
37-38	29.01.	Пресс в упоре от гимнастической стены	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
39-40	05.02.	Растяжка в парах	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
41-42	12.02.	Жим гантелей в стороны в упоре лежа	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
43-44	19.02.	Чередование работы ног и рук в упоре лежа	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
45-46	26.02.	Кроссфит	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
47-48	04.03.	Бег с ускорением	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
49-50	11.03.	Поднимание гири	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок

51-52	18.03.	Подтягивание на низкой перекладине	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
53-54	01.04.	Передачи набивного мяча различными способами	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
55-56	08.04.	Жим штанги под углом 45 градусов	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
57-58	15.04.	Жим гантелей под углом 45 градусов	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
59-60	22.04.	Скручивания на пресс	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
61-62	27.04.	Выпады с поворотом	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
63-64	06.05.	Прыжки с весом	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
65-66	13.05.	Сдача контрольных нормативов	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренажерный зал	Наблюдение и исправление ошибок
67-68	20.05.	Итоговое занятие	Учебно-тренировочное занятие	2	Учебный кабинет	Наблюдение

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Первый год обучения*

#### **1. Введение в образовательную область (2ч)**

*Теория.* Знакомство с содержанием программы «Силовой фитнес» первого года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Инструктирование учащихся по правилам поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам охраны труда детей.

*Практика.* Входная диагностика

#### **2. Теоретическая подготовка (6ч)**

Тема 2.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Что такое ТБ. Техника безопасности до, во время и после занятий. Дисциплина основа безопасности во время по силовому фитнесу

Тема 2.2. Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках

Теория: Виды и признаки утомления. Предотвращение утомления и перетренированности.

Тема 2.3. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Теория: Знать, что такое здоровье? и его составляющие, что значит быть здоровым.

#### **3. Силовые тренировки (58ч.)**

Тема 3.1. Lower Body и Upper Body

Теория: Что такое силовые тренировки? Тренировки для верхней и нижней части тела.

Практика: Укрепление мышц рук, плеч, рук, спины, пресса, выполняя жимы, тяги и подъемы гантелей, отжимания, планки.

Тема 3.2. ABS/CORE

Теория: Изучение и повторение упражнений.

Практика: Различные варианты скручиваний, планки, гиперэкстензии и т.д.

Тема 3.3. ABL, BUMS+ABS

Теория: Изучение и повторение упражнений

Практика: Различные варианты комплексных упражнений с собственным телом или с отягощениями - выпады, приседания, отведение ног, подъемы таза, махи ногой и т.д

#### **4. Итоговое занятие (2ч)**

*Теория.* Анализ работы объединения "Силовой фитнес" и физической деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

*Практика.* Промежуточная аттестация

### *Второй год обучения*

#### **1. Введение в образовательную область (2ч)**

*Теория.* Знакомство с содержанием программы «Силовой фитнес» второго года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Инструктирование учащихся по правилам поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам охраны труда детей.

#### **2.**

### **3. Теоретическая подготовка (2ч)**

*Теория.* Техника безопасности и основные понятия о физических нагрузках

### **4. Смешанные групповые тренировки (кардио +сила) (62ч.)**

#### **Тема 2.1. CIRCUIT TRAINING**

*Теория:* Что такое круговая тренировка. Все о круговой тренировке.

*Практика:* Упражнения которые повторяются по круговому принципу. Например, приседания, планка, бег на месте, отжимания, скручивания, прыжки- это один круг.

#### **Тема 2.2. FT/FUNCTIONAL TRAINING**

*Теория:* Что такое функциональный тренинг. Все о функциональном тренинге.

*Практика:* Упражнения с собственным телом - приседания, выпады, отжимания и т.д

#### **Тема 2.3. INTERVAL /HIIT**

*Теория:* Что такое интервальные тренировки. Все о интервальных тренировках.

*Практика:* Метод Табата- 20 сек интенсивная работа- 10 сек – отдых. Скалолаз, отжимания, выпады, приседания и т.д.

#### **Тема 2.4. CROSSFIT**

*Теория:* Что такое кроссфит. Все о кроссфите.

*Практика:* Смесь интенсивных силовых, аэробных, функциональных упражнений. Бег с препятствиями, подтягивания, отжимания, работа с отягощениями и т.д.

### **5. Итоговое занятие (2ч)**

*Теория.* Анализ работы объединения "Силовой фитнес" и физической деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

## *Третий год обучения*

### **1. Введение в образовательную область (2ч)**

*Теория.* Знакомство с содержанием программы «Силовой фитнес» третьего года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Инструктирование учащихся по правилам поведения, правилам противопожарной безопасности, правилам охраны труда детей.

### **2. Теоретическая подготовка (2ч)**

*Теория.* Техника безопасности и основные виды упражнений

### **3. Специальная физическая подготовка (62ч)**

*Теория.* Виды упражнений на различные группы мышц, правильность и техника их выполнения. Виды подводящих упражнений направленных на наилучшее и быстрое достижение цели.

*Практика.* Смесь интенсивных силовых на различные группы мышц. Интенсивные тренировки.

### **4. Итоговое занятие (2ч)**

*Теория.* Анализ работы объединения "Силовой фитнес" и физической деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

*Практика.* Итоговая аттестация.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

#### 2. Оборудование:

Инструменты и расходные материалы:

- Мультимедийная доска
- Секундомер (3 шт.)
- Набивные мячи (10 шт.)
- Скакалки (10шт.)
- Гимнастические маты (5шт.)
- Фитнес резинки (20 шт)
- Тренажерный зал (1шт)
- Гири (6 шт)
- Штанги (3 шт.)
- Гантели (12 шт.)

3. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

4. Формы реализации: Очная, возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения <https://vk.com/club198339861>)

5. Данная программа может быть реализована в сетевой форме совместно с МБОУ Верхнетоемская СОШ.

6. При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с особыми образовательными потребностями.



# Воспитательная деятельность»

## I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является 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 правопорядку, 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 дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Силовой фитнес» являются:**

**1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

- *знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;*
- *традиционных духовно-нравственных и семейных ценностей народов России;*
- *сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;*

**2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

- *российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;*
- *уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, знания и уважения истории и культуры своего народа;*
- *принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;*
- *уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, уважения к старшим, к людям труда;*
- *установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда;*
- *уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа;*
- *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;*
- *установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.*

**3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- опыта социально значимой деятельности в физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

#### **для программ физкультурно-спортивной направленности:**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

## **II. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об истории возникновения и развития силового фитнеса в России является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

**Практические занятия** детей на тренировках, подготовках к соревнованиям, конкурсам, эстафетам, матчам способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговое мероприятие** – тестирование, контрольные испытания способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **III. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

- **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

## Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Воспитательный компонент</b>			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>- имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>- имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России,</li> <li>- не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>- очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках,</li> </ul>	

		<p>святынях, религиях народов России,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul>	
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно- нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>- уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>- уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>- ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>- ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,</li> <li>- уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.</li> </ul>	

**Средний уровень:**

- обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,
- не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам,
- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,
- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,
- понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,
- понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),
- уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа.

**Низкий уровень:**

- обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции, которые выработало российское общество,

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>- не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,</li> <li>- не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>- не ориентирован на необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> <li>- уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда.</li> </ul>	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения,</li> <li>- умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности</li> <li>- участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p>	



		<ul style="list-style-type: none"><li>- периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</li><li>- понимает свое физическое и психологическое состояние, довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе</li><li>- периодически участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах</li></ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <p>очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</p> <p>не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,</p> <p>очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- периодически участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программа</li></ul>	
--	--	--	--

## Диагностическая карта

*\*(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)*

ФИО	Показатели						ИТОГО
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-правственных ценностей, традиций		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

## Итоговый протокол о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						ИТОГО %
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-правственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний %		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат
1	Беседа «Правила поведения в Верхнетоемском ЦДО», инструктажи	сентябрь	на уровне детского объединения	Журнал инструктажей
2	Участие в соревнованиях	В течение года	Соревнования между группами объединения	Грамоты фотоматериалы в группе ВК учреждения
3	«Самый сильный»	Октябрь	Соревнования на уровне детского объединения	Фотоматериалы в группе ВК учреждения
4	«Движение вверх»	Ноябрь	Соревнования на уровне детского объединения	Видеоматериалы в группе ВК учреждения
5	«Эстафета»	Январь	Соревнования на уровне детского объединения	Фотоматериалы в группе ВК учреждения
6	«Лучший в своем деле»	Апрель	Соревнования на уровне детского объединения	Фото и видеоматериалы в группе ВК учреждения
7	Итоговая аттестация	апрель	Соревнования на уровне детского объединения	информация в группе ВК учреждения

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### *Для педагога:*

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М.: 2013. 142 с.;
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес»// Теория и практика физической культуры. – М.: 2003 №2;
3. Варзиев С. Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства – М.: 2009. 257 с.;
4. Вендлер Д. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы. – М.: 2008. 75с.;
5. Дашинорбоева В.Д. Особенности тренировочного процесса/ Улан-Уде.: - ВСГТУ.: 2007. 210 с.;
6. Додсон Т. Вся правда о кроссфите. - 2010. 10 с.;
7. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. – М.: Франтера, 2003;
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
9. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
10. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;

### *Для родителей:*

11. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. – Томск.: ИД СК-С, 2011. 288 с.;
12. Bryan Mitchell (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16;
13. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 1986.
14. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
15. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.
16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.

### *Для обучающихся:*

17. Dube Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto);
18. Glassman Greg. Understanding CrossFit// CrossFit Journal Article Reprint. First Published in CrossFit Journal Issue 56 - April 2007;
19. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
20. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
21. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

*Электронные источники:*

22. CrossFit.Games. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://games.crossfit.com>
23. CrossFit.Journal. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journal.crossfit.com/2003/05/beginners-workout-may-03-cfj-1.tpl>
24. Latest CrossFit Market Research Data//RalliFitness, November 28, 2014. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rallyfitness.com/blogs/news/16063884-latest-crossfit-market-research-data>

**ОЦЕНОЧНЫЕ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ) МАТЕРИАЛЫ**

Возраст	Уровень	Нормативы						
		Челночный бег 3*10 м, (сек)	Бег 30 м, (сек)	Бег 60м, (сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Бег (мин)
13-15 лет	Н	9,0	5,6	10,6	+5	150	31	2км 12.10
	С	8,8	5,4	10,4	+8	160	34	11.40
	В	8,0	5,0	9,6	+15	180	43	10.00
16-17 лет	Н	8,9	5,7	10,5	+7	160	33	2 км 12.00
	С	8,7	5,5	10,1	+9	170	36	11,20
	В	7,9	5,0	9,6	+16	185	44	9,50
18 лет	Н	9,0	5,9	10,9	+8	170	32	2 км 13,10
	С	8,8	5,7	10,5	+11	180	35	12.30
	В	8,2	5,1	9,6	+16	195	43	10,50

**Теоретический опрос:**

1. Перечислить внешние признаки утомления
2. Что такое техника безопасности
3. Перечислить виды утомления
4. Что такое здоровье
5. Что в вашем понимании ЗОЖ

**Индивидуально-групповая карточка учёта  
выполнения контрольных нормативов  
для определения степени и уровня промежуточного освоения учащимися  
дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ  
физкультурно-спортивной направленности**

Учебно-тренировочная группа по \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога ДО \_\_\_\_\_

Дата и время сдачи нормативов \_\_\_\_\_

Фамилия, имя учащегося, возраст													
<b>Контрольные упражнения</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Челночный бег 3 x 10 м													
Бег на 30 м													
Бег на 60 м													
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье													
Прыжок в длину с места													
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)													
Бег на 1 км													
Бег на 1,5 км													
Бег на 2 км													
Бег на 3 км													
Отжимание от стола													
Подъём в сед из положения лежа													
Прыжки на скакалке одинарные за 45 сек.													

Руководитель объединения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Члены аттестационной комиссии:  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /