

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского  
муниципального района Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр творчества Зеленодольского муниципального района  
Республики Татарстан»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023 г.  
Протокол № 5



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
атлетическая гимнастика  
«Фитнес»

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст обучающихся:* 14-18 лет

*Срок реализации:* 2 года

*Автор-составитель:*  
Шнитко Николай Васильевич,  
педагог дополнительного образования

г. Зеленодольск, 2023 г.

## Информационная карта программы

<b>1.</b>	<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа атлетическая гимнастика «Фитнес»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Шнитко Николай Васильевич, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	2 года (360 часов)
5.2.	Возраст обучающихся	14-18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа  общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	Гармоничное развитие мышц и их силовых качеств
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Уровни: стартовый базовый
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Тренировочные занятия. Повторный и переменный методы развития силы.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Приём контрольных нормативов, зачёты, опрос, наблюдения, соревнования
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Оценки занимающихся при сдаче нормативов, места на соревнованиях
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	

<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	
------------	-------------------	--

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
3. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
3.1. Учебный план для первого года обучения .....	7
3.2. Календарный учебный график для первого года обучения.....	7
3.3. Календарно-тематический план по атлетической гимнастике для первого года обучения .....	8
3.4. Учебный план для второго года обучения .....	13
3.5. Календарный учебный график для второго года обучения.....	13
3.6. Календарно – тематический план для второго года обучения.....	14
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	19
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ.....	20
8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	26
Приложение № 1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная

### 1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2023 г. №678;
3. Федерального закона № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 1 марта 2023 г. №629 действует по 28 февраля 2029 г.;
7. Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;
8. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных образовательных программ 2749/23 от 07.03.2023 г.;
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2023 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
10. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе и адаптированных) в новой редакции, направленные письмом Минобрнауки Республики Татарстан от 07.03.2023 №2749/23 «О направлении методических рекомендаций», ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы»Республиканский модельный центр, 2023;
11. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных

потребностей, направленные письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении»;

12. Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан».
13. Приказ Минспорта РФ: №728 от 23.09.2021

*Программа актуальна* в век научно-технического прогресса, автоматизации, робототехники, компьютеризации, когда доля физического труда сводится к нулю, а гипокинезия порождает целый ряд различных заболеваний.

*Своевременна*, так как детям уже со школьной скамьи нужно прививать любовь к физическим упражнениям, спорту, к ведению здорового образа жизни, как слагаемых здоровья подрастающего поколения.

*Современна*. Заниматься спортом, посещать бассейны, тренажёрные залы, теннисные корты, игровые площадки, катки и т.д. входит в моду. Каждый человек хочет иметь красивую фигуру, быть хорошо физически развитым. Молодой человек, который не поддерживает свой физический уровень, имеет отвисающий живот, дряблую фигуру, считается сегодня не культурным, не современным.

*Адресуется* юношам и девушкам в возрасте 14-18 лет, основной медицинской группы как отстающим в своём физическом развитии, так и всем желающим повысить этот уровень. Может быть рекомендована и взрослым.

*Отличительная особенность* - подготовка занимающихся к сдаче нормативов в силовых видах комплекса ГТО.

*Её объём* - 360 часов на весь 2-х летний период обучения. Из них: первый год обучения - 144 часа, второй - 216 часов.

*Формы проведения* - тренировочные занятия под руководством преподавателя. Количество тренировок в неделю и их продолжительность следующая:

*Первый год обучения* – 2 тренировки в неделю по 2 часа (4час. в неделю).

*Второй год обучения* – 3 тренировки в неделю по 2 часа (6час. в неделю).

### **1.1. Цель и задачи**

*Целью* занятий является гармоничное развитие мышц, их силовых качеств, укрепление связок и суставов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем для более успешной реализации личности в трудовой деятельности, сдачи норм комплекса ГТО, службы в В.С., в спорте, а также комфортного самочувствия в современных условиях гиподинамии.

*Задачи:*

- **Образовательная.** Приобретать основы теоретических и методических знаний при занятиях с отягощениями и руководствоваться ими при самостоятельных тренировках.

- **Развивающая.** Формировать осознанную потребность к своему физическому развитию и самосовершенствованию, ведению здорового образа жизни.
- **Воспитательная.** Воспитывать нравственные, физические, морально-волевые, психологические и других качества, как компоненты развития личности.

## 2. МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Фитнес»

Уровни	Критерии		Формы и методы диагностик и	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
<b>Стартовый</b>	<b>Предметные</b>	Способность выполнять упражнения с отягощениями.	Наблюдение, контроль, страховки.	Тренировки, повторный метод	Теоретические знания. Усвоение техники, дыхания.	Нагрузки щадящего характера. Кол.упр. 10-12 Кол.повтор.10-12 Кол.подходов 2-3
	<b>Метапредметные</b>	Освоение теоретических Знаний.	Наблюдение, беседы	Консультации	Рациональная техника, дыхание. Уровень теоретических знаний и навыков.	Контрольные вопросы для стартового уровня.
	<b>Личностные</b>	Потребность осознанного саморазвития и проявления волевых качеств	Наблюдение	Тренировки	Проявление волевых качеств при сдаче зачётов, на тренировках и соревнованиях.	Выполнение нагрузок на фоне усталости.
<b>Базовый</b>	<b>Предметные</b>	Способность выполнять упражнения с возрастанием нагрузок отягощений	Наблюдение, контроль, страховки.	Тренировки, повторный метод	Рациональная техника вып. упражнений, правильное дыхание	Количество упр. 10-12 схема повт.10-8-6 кол. подходов – 3 В каждом очеред. подходе нагрузка увеличивается, а кол. повторений уменьшается
	<b>Метапредметные</b>	Освоение новых теор. знаний	Наблюдение, беседы	Консультации	Необходимый уровень теор. знаний и умений.	Контрольные вопросы для базового уровня
	<b>Личностные</b>	Способность анализировать свои действия	Наблюдение	Тренировки	Проявление рациональной техники и волевых качеств	Анализ по качеству выполнения упражнений между занимающимися

### 3. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. Учебный план для первого года обучения

*Первый год обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Подготовительный курс	32	1	32	Тестирование
2	Основной курс	48	-	48	Тестирование
3	Курс раздельной тренировки	64	-	64	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>144</b>	

#### 3.2. Календарный учебный график для первого года обучения

*Первый год обучения*

№ п/п	Месяц	Число	Время провед. занятия	Форма занятия	Кол. час.	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1	Сентябрь Октябрь	Вт.чт. .с 1.09- 25.10	17-20	тренировк и	32	Подгот. курс	Трен.за л	Наблюдени е
2	Октябрь - Январь	Вт.чт. с 27.10- 24.01	17-20	тренировк и	48	Основно й курс	Трен.за л	Наблюдени е
3	Январь- Май	Вт.чт. с 26.01- 23.05	17-20	тренировк и	64	Курс раздельн . трен-ки	Трен.за л	Наблюдени е

*Примечание.* Тренировочные дни: вторник, четверг

### 3.3. Календарно-тематический план по атлетической гимнастике для первого года обучения

#### Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	По плану	фактически
1	<p><b>РАЗВИТИЕ МЫШЦ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС</b>  <b>Теория.</b> Общие требования соблюдения мер безопасности и предупреждения травм при занятиях в тренажёрном зале. Методы страховки. Здоровый образ жизни и его составляющие. Атлетическая гимнастика – определение. Основные сведения о строении и функциях организма человека: костный скелет, мышечная система, органы кровообращения, органы дыхания, органы пищеварения, нервная система, эндокринная система. Мышцы и их функции при сокращении. Принцип дыхания.</p> <p><b>КОМПЛЕКС ПЕРВОГО МЕСЯЦА ТРЕНИРОВКИ</b>            Разминка 7-10 мин.            1.Жим шт. лёжа на горизонтальной скамье 2x15            2.Жим ногами на тренажёре 2x20            3.Гиперэкстензия 2x12            4.Тяга к груди с верхнего блока тренажёра сидя 2x15            5.Подъёмы шт. на бицепсы 2x15            6.Тяга шт. к подбородку узким хватом 2x15            7.Жим книзу на тренажёре 2x15</p>	32		32	1.09-25.10 (вт.чт.)	
		1	1		1.09	
		16		16	1.09-27.09	

2	<p>8.Подёмы на носки стоп с гантелями в руках 2x15</p> <p>9.Подъёмы туловища на “римском стуле” 2x15</p> <p>Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p>					
	<p><b>КОМПЛЕКС ДЛЯ ВТОРОГО МЕСЯЦА ТРЕНИРОВКИ</b></p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Приседания со штангой на плечах 3x12</p> <p>2.Жим шт. лёжа 3x12</p> <p>3.Тяга становаая спиной 3x10</p> <p>4.Горизонтальная тяга к поясу на тренажёре сидя 3x15</p> <p>5.Подъёмы гантелей на бицепсы сидя попеременно 3x12</p>	16		16		29.09-25.10
	<p>6.Подъёмы штанги на трицепсы стоя 3x12</p> <p>7.Подъёмы рук с гантелями в стороны-вверх стоя 3x12</p> <p>8.Сгибания-разгибания кистей рук со штангой сидя 3x15</p> <p>9.Подъёмы на носок стопы с гантелью в противоположной руке 3x15</p> <p>10.Подъёмы коленей к груди в вися на перекладине 3x15</p> <p>Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p>	2		2		11.10
	<p><b>ТЕСТИРОВАНИЕ</b></p> <p><b>ОСНОВНОЙ КУРС</b></p> <p><b>КОМПЛЕКС ПЕРВОГО МЕСЯЦА ТРЕНИРОВКИ</b></p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Подтягивания на перекл. 3x8</p> <p>2.Присед. со шт. на плечах 10-8-8 + разведения-сведения рук с гантелями лёжа 15-15-15</p> <p>3.Сгибания ноги с нагрузкой нижнего блока трен. 15-12-12</p> <p>4.Жим гантелей лёжа на накл. Доске 12-10-8</p> <p>5.Становаая тяга штанги 10-8-6</p> <p>6.Подъёмы на бицепсы с нагрузк. на тренажёре 12-10-8</p> <p>7.Подъёмы шт. на триц. 12-10-8</p> <p>8.Тяга шт. к подбородку</p>	48		48		27.10-24.01
		16		16		27.10-22.11

3	<p>узким хватом 12-10-10</p> <p>9.Тяга за голову с верх. Блока тренажёра сидя 16-14-12</p> <p>10.Подъёмы ног на наклонной доске 3x15.</p> <p>Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дор. 4-6 мин Стретчинг.</p> <p><b>КОМПЛЕКС ДЛЯ 2-3 МЕСЯЦЕВ ТРЕНИРОВКИ ОСНОВНОГО КУРСА</b></p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим шт. лёжа широким хватом 10-8-6-6</p> <p>2.Сведения согнутых рук на тренажёре 16-14-12</p> <p>3.Жим ногами на тренажёре 18-16-16</p> <p>4.Сгибания-разгибания рук в упоре сзади с отягощением на бёдрах 12-10-8</p> <p>5.Подъёмы рук с гантелями вперёд-вверх 15-12-10</p> <p>6.Наклоны тул. вперёд со шт. на плечах 12-10-8</p> <p>7.Тяга к груди с верхнего блока тренаж. сидя 16-14-12.</p> <p>8.Подъёмы шт. на бицепсы узким хватом 12-10-8.</p> <p>9.Сгибания кистей рук со шт. сидя 3x15.</p> <p>10.Подъёмы туловища на “римском” стуле 3x15 .</p> <p>Пробежка 400-800м.,либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p>	32		32	24.11-24.01	
	<p><b>ТЕСТИРОВАНИЕ КУРС РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ КОМПЛЕКС № 1 (ВТОРНИК)</b></p> <p>1.Приседания со шт. на плечах 2x10, 2x8, 2x6.</p>	2		2	17.01	
	<p>2.Сгибания ноги с нагрузкой нижнего блока тренажёра 3x16,3x14</p> <p>3.Подёмы на носки стоп с гантелями в руках 4x20</p> <p>4.Подтягивания на перекладине хватом снизу 4x8</p> <p>5.Поочерёдные подъёмы на бицепсы с нагрузкой на тренажёре 2x12, 2x10.</p>	64		64	26.01-23.05	
		32		32	26.01-23.03	

	<p>6.Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях 4х10</p> <p>7.Подъёмы рук с гантелями в стороны-вверх 4х12</p> <p>8.Наматывание шнура на палку 4х6</p> <p>Пробежка 400-800м. , либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p> <p><b>КОМПЛЕКС № 2 (ЧЕТВЕРГ)</b></p> <p>1.Жим шт. лёжа ср. хватом 2х10, 2х8, 2х6.</p> <p>2.Разведения-сведения рук с гантелями лёжа 3х15, 3х10.</p> <p>3.Тяга станова 2х10,2х8.</p> <p>4.Поднимания плеч со шт. в опущ. руках 2х10, 2х8.</p> <p>5.Горизонтальная тяга на тренажёре 2х16, 3х12.</p> <p>6.Подъёмы тул. на римском стуле сотягощ. за головой 4х12.</p> <p>7.Подъёмы ног в упоре на брусьях 4х15.</p> <p>8.Наклоны тул. в стороны с отягощ. за головой 4х12.</p> <p>Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 5-7мин. Стретчинг.</p> <p><b>КОМПЛЕКС № 3 (ВТОРНИК)</b></p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим ногами на тренажёре 2х16, 2х14.</p> <p>2.Приседания в полож. выпада вперёд со шт. на плечах 2х12,2х10.</p> <p>3.Подъёмы на носки стоп со шт. на плечах 4х15</p> <p>4.Жим шт. стоя 2х10, 2х8.</p> <p>5.Подёмы шт. на трицепсы 2х10,2х8.</p> <p>6.Подёмы гантелей на бицепсы сидя (поочерёдно) 2х12, 2х10.</p> <p>7.Разведения рук с гантелями в стороны в полож. наклона тул. вперёд 2х12,2х10</p> <p>8.Тяга шт. к подбородку узким хватом 2х12,3х10.</p> <p>Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 5-7 мин. Стретчинг.</p>	32		32	26.01-23.03	
	<p>32</p>	32		32	28.03-23.05	

	<p>КОМПЛЕКС № 4 ( ЧЕТВЕРГ)  Разминка 7-10 мин.  1.Жим гантелей лёжа на наклонной доске 2х12, 2х10.  2.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа с отягощением на спине 2х12, 2х10.  3.Сведения рук впереди (на уровне груди) с нагрузкой на тренажёре 2х16, 2х12.  4.Тяга шт. к поясу в наклоне вперёд 2х12, 2х10.  5.Гиперэкстензия 2х10, 2х8.  6.Подъёмы плеч, с последующим соединением лопаток со шт. в опущенных руках 2х12, 2х10.  7.Подъёмы ног на наклонной доске 2х16, 2х12.  8.Наклоны тул. в стороны с гантелью в противоположной руке 2х16, 2х12.  Пробежка 400-800 м.,либо работа на беговой дорожке 5-7 мин. Стретчинг.  <b>ТЕСТИРОВАНИЕ</b></p>	32		32	28.03-23.05	
		2		2	20.04	

### 3.4. Учебный план для второго года обучения

*Второй год обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Подготовительный курс	24	1	24	Тестирование
2	Курс раздельной трен-ки	120		120	Тестирование
3	Силовой курс	72		72	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>1</b>	<b>216</b>	

### 3.5. Календарный учебный график для второго года обучения

*Второй год обучения*

№ п/п	Месяц	Число	Время пров.	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведен	Форма контроля
1	Сентябрь	2.09-30.09 (пн.ср.пт)	17-20	Тренировки	24	Подготовительный курс	Трен.зал	Наблюдение
2	Октябрь-март	3.10-1.03	17-20	Тренировки	120	Курс раздельной трен-ки	Трен.зал	Наблюдение
3	Март-май	3.03-29.05	17-20	Тренировки	72	Силовой курс	Трен.зал	Наблюдение

*Примечание.* Тренировочные дни: понедельник, среда, пятница.

### 3.6. Календарно – тематический план для второго года обучения

#### Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	по плану	фактич.
1	<p><b>РАЗВИТИЕ МЫШЦ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС</b>  <b>Теория.</b> Силовые виды спорта. Терминология. Роль питания и сна. Белки, жиры, углеводы, витамины. Их суточная потребность. Принципы спортивной тренировки. Правила выполнения классических упражнений. Методы развития силы. Режимы мышечной работы. Средства реабилитации. Правила соревнований по пауэрлифтингу.  <b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.</b>                      Разминка 7-10 мин.                      1.Жим ногами на тренажёре 3x 15                      2.Подтягивания на перекладине 2x8                      3.Гиперэкстензия 2x8                      4.Горизонтальная тяга на тренажёре 3x15                      5.Жим штанги лёжа 3x8                      6. Сведения локтей на тренажёре 2x15                      7.Поочерёдный жим гантелей стоя 3x10                      8.Подъёмы рук с гантелями в стороны 2x15                      9.Подъёмы шт. на бицепсы 3x10                      10.Подъёмы тул. на римском стуле 2x15                      Пробежка 400-800 м. , либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг.</p>	24	1	24	2.09-30.09	
2	<p><b>КУРС РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>  <b>КОМПЛЕКС № 1</b>                      Разминка 7-10 мин.                      1.Приседания в положении выпада вперёд со шт. на плечах 2x10, 2x8.                      2.Сгибания ног (поочерёдно) с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p>	120		120	3.10-1.03	
		60		60	3.10-14.12	

<p>3.Подъёмына носок стопы с гантелью в руке 3x15.  4.Жим книзу на тренажёре поочерёдно левой и правой рукой 2x15, 2x12.  5.Подъёмы шт. на трицепсы узким хватом 2x12, 2x10.  6.Сгибания обеих рук с нагрузкой нижних блоков тренажёра 2x15, 2x12.  7.Вертикальная тяга за голову с нагрузкой верхнего блока тренажёра 2x15, 2x12.  8.Тяга шт. к подбородку узким хватом 2x12, 2x10.  9.Поочерёдное отведение руки (левой,правой) в сторону с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.  10.Сгибания кистей рук со шт. сидя, предплечья – на бёдрах 4x15.  Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг.</p>	60		60	3.10-14.12	
<p>КОМПЛЕКС № 2  Разминка 7-10 мин.  1.Жим шт. лёжа 2x10, 2x8.  2.Сведения-разведения рук с гантелями лёжа 2x15, 2x12.  3.Наклоны тул. вперёд со шт. на плечах 2x12, 2x10.  4.Гиперэкстензия 4x10  5.Диагональная тяга к поясу с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.  6.Подъёмы плеч со шт. в опущенных руках 2x12, 2x10.  7.Подъёмы туловища на наклонной доске 2x15, 2x12.  8.Подтягивания коленей к груди в вися на перекладине 4x12  9.Наклоны тул. в сторону с нагрузкой нижнего блока тренажёра 3x15.  Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.</p>	2		2	12.10	
<p>Примечание. Комплексы №1 и № 2 чередуются в недельном цикле.  Тестирование</p>	60		60	16.12-1.03	
<p>КОМПЛЕКС № 3  Разминка 7-10 мин.  1.Подтягивания на перекладине с отягощением на поясе 3x8  2.Подъёмы на бицепсы с нагрузкой</p>					

	<p>нижнего блока тренажёра поочередно левой и правой рукой 2x15, 2x12.</p> <p>3.Сгибания-разгибания рук в упоре на брусках с отягощением на поясе 3x8.</p> <p>4.Разгибания рук с нагрузкой верхнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>5.Поочередные подъёмы руки (левой, правой) вперёд-вверх с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.</p> <p>6.Приседания со шт. на груди 2x8, 3x6.</p> <p>7.Жим ногами на тренажёре 2x20, 3x15.</p> <p>8.Подъёмы на носки стоп, стоя на подставке, пятки касаются пола 3x20 .</p> <p>Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6мин Стретчинг.</p>				
	<p><b>КОМПЛЕКС № 4</b></p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа с отягощением на спине 2x15, 2x12.</p> <p>2.Сведения согнутых рук на тренажёре 2x15, 2x12.</p> <p>3.Пуловер 2x15, 2x12.</p> <p>4.Тяга спиной, широким хватом 2x10, 2x8.</p> <p>5.Горизонтальная тяга на тренажёре 2x15, 2x12.</p> <p>6.Повороты туловища со шт. на плечах в положении наклона вперёд 2x15, 2x12.</p> <p>7. Подъёмы тул. из положения лёжа на спине горизонтально с отягощением за головой 3x15.</p> <p>8.Подъёмы ног лёжа на наклонной доске 3x15.</p>	60		60	16.12-1.03
<b>3</b>	<p>9.Вертикальные и скрестные движения ногами в положении сидя, упор руками сзади 3x(20+20).</p> <p>Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг.</p> <p>Примечание. Комплексы №3 и № 4 чередуются в недельном цикле.</p>	2			
	<p>Тестирование</p>			2	11.01
	<p><b>СИЛОВОЙ КУРС</b></p> <p>Разминка 7-10 мин.</p> <p>1.Жим штанги стоя</p> <p>2.Подъёмы штанги на бицепсы</p>	<b>72</b>		<b>72</b>	3.03-29.05

3.Взятие штанги на грудь 4.Жим шт. лёжа средним хватом 5.Приседания со шт. на плечах 6.Наклоны вперёд со шт. на плечах ВАРИАНТЫ НАГРУЗОК: ПН.60/8, 75/6,80/5,85/4,90/3X2 СР.60/8,75/6X3,80/5X2 ПТ.60/8,95/2,90/3,85/4,80/5X2 Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.					
Тестирование	2		2		
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>1</b>	<b>216</b>	<b>21.04</b>	

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС**

**Теория.** Силовые виды спорта. Терминология. Роль питания и сна. Белки, жиры, углеводы, витамины. Их суточная потребность. Принципы спортивной тренировки. Правила выполнения классических упражнений. Методы развития силы. Режимы мышечной работы. Средства реабилитации. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

##### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.**

Разминка 7-10 мин.

- 1.Жим ногами на тренажёре 3x 15
- 2.Подтягивания на перекладине 2x8
- 3.Гиперэкстензия 2x8
- 4.Горизонтальная тяга на тренажёре 3x15
- 5.Жим штанги лёжа 3x8
6. Сведения локтей на тренажёре 2x15
- 7.Поочерёдный жим гантелей стоя 3x10
- 8.Подъёмы рук с гантелями в стороны 2x15
- 9.Подъёмы шт. на бицепсы 3x10
- 10.Подъёмы тул. на римском стуле 2x15

Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг.

##### **КУРС РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

##### **КОМПЛЕКС № 1**

Разминка 7-10 мин.

- 1.Приседания в положении выпада вперёд со шт. на плечах 2x10, 2x8.
- 2.Сгибания ног (поочерёдно) с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.
- 3.Подъёмына носок стопы с гантелью в руке 3x15.
- 4.Жим книзу на тренажёре поочерёдно левой и правой рукой 2x15, 2x12.

- 5.Подъёмы шт. на трицепсы узким хватом 2x12, 2x10.
  - 6.Сгибания обеих рук с нагрузкой нижних блоков тренажёра 2x15, 2x12.
  - 7.Вертикальная тяга за голову с нагрузкой верхнего блока тренажёра 2x15, 2x12.
  - 8.Тяга шт. к подбородку узким хватом 2x12, 2x10.
  - 9.Поочерёдное отведение руки (левой, правой) в сторону с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.
  - 10.Сгибания кистей рук со шт. сидя, предплечья – на бёдрах 4x15.
- Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6мин. Стретчинг.

#### КОМПЛЕКС № 2

Разминка 7-10 мин.

- 1.Жим шт. лёжа 2x10, 2x8.
  - 2.Сведения-разведения рук с гантелями лёжа 2x15, 2x12.
  - 3.Наклоны тул. вперёд со шт. на плечах 2x12, 2x10.
  - 4.Гиперэкстензия 4x10
  - 5.Диагональная тяга к поясу с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.
  - 6.Подъёмы плеч со шт. в опущенных руках 2x12, 2x10.
  - 7.Подъёмы туловища на наклонной доске 2x15, 2x12.
  - 8.Подтягивания коленей к груди в висе на перекладине 4x12
  - 9.Наклоны тул. в сторону с нагрузкой нижнего блока тренажёра 3x15.
- Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.
- Примечание. Комплексы №1 и № 2 чередуются в недельном цикле.
- Тестирование

#### КОМПЛЕКС № 3

Разминка 7-10 мин.

- 1.Подтягивания на перекладине с отягощением на поясе 3x8
  - 2.Подъёмы на бицепсы с нагрузкой нижнего блока тренажёра поочерёдно левой и правой рукой 2x15, 2x12.
  - 3.Сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях с отягощением на поясе 3x8.
  - 4.Разгибания рук с нагрузкой верхнего блока тренажёра 2x15, 2x12.
  - 5.Поочерёдные подъёмы руки (левой, правой) вперёд-вверх с нагрузкой нижнего блока тренажёра 2x15, 2x12.
  - 6.Приседания со шт. на груди 2x8, 3x6.
  - 7.Жим ногами на тренажёре 2x20, 3x15.
  - 8.Подъёмы на носки стоп, стоя на подставке, пятки касаются пола 3x20 .
- Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6мин Стретчинг.

#### КОМПЛЕКС № 4

Разминка 7-10 мин.

- 1.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа с отягощением на спине 2x15, 2x12.
- 2.Сведения согнутых рук на тренажёре 2x15, 2x12.

3. Пуловер 2x15, 2x12.
  4. Тяга спиной, широким хватом 2x10, 2x8.
  5. Горизонтальная тяга на тренажёре 2x15, 2x12.
  6. Повороты туловища со шт. на плечах в положении наклона вперёд 2x15, 2x12.
  7. Подъёмы тул. из положения лёжа на спине горизонтально с отягощением за головой 3x15.
  8. Подъёмы ног лёжа на наклонной доске 3x15.
  9. Вертикальные и скрестные движения ногами в положении сидя, упор руками сзади 3x(20+20).
- Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.  
Примечание. Комплексы №3 и №4 чередуются в недельном цикле.

## **СИЛОВОЙ КУРС**

Разминка 7-10 мин.

1. Жим штанги стоя
2. Подъёмы штанги на бицепсы
3. Взятие штанги на грудь
4. Жим шт. лёжа средним хватом
5. Приседания со шт. на плечах
6. Наклоны вперёд со шт. на плечах

ВАРИАНТЫ НАГРУЗОК:

ПН.60/8, 75/6,80/5,85/4,90/3X2

СР.60/8,75/6X3,80/5X2

ПТ.60/8,95/2,90/3,85/4,80/5X2

Пробежка 400-800 м., либо работа на беговой дорожке 4-6 мин. Стретчинг.

### **4.1. Врачебный контроль и меры безопасности**

Врачебный контроль занимающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на самих занимающихся и их родителей.

Медицинское обследование проводится в начале тренировочного процесса, а также перед спортивными соревнованиями, после заболевания или длительных перерывов в занятиях.

К занятиям атлетической гимнастикой допускаются лица основной медицинской группы, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинское обследование и допущенные врачом.

### **4.2. Требования, предъявляемые к занимающимся**

1. Наличие спортивной формы и сменной спортивной обуви.
2. Строгое соблюдение дисциплины, правил техники безопасности и предупреждения травм во время занятий.
3. Соблюдение мер противопожарной и электробезопасности.

4. Соблюдение мер антитеррористической бдительности.
5. Знание путей эвакуации при возникновении чрезвычайной ситуации
6. Регулярное посещение занятий и ведение здорового образа жизни.
7. Медицинский контроль и самоконтроль во всём тренировочном процессе.

### **4.3. Теоретический материал**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Комплекс ГТО. Ступени комплекса. Нормативы в своих возрастных группах.
3. Краткая историческая справка о зарождении и развитии занятий с тяжестями в России. Основные направления (тяжёлая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг). Фитнес, его определение.
4. Основные сведения о строении и функциях организма человека:
  - Костный скелет.
  - Мышечная система.
  - Органы кровообращения.
  - Органы дыхания.
  - Органы пищеварения.
  - Нервная система.
  - Эндокринная система.
5. Основные мышечные группы. Их функции при сокращении:
  - Грудино-ключично-сосцевидная мышца. (Упражнения)
  - Дельтовидная мышца. (Упражнения)
  - Большая грудная мышца. (Упражнения)
  - Двуглавая мышца (бицепс). (Упражнения)
  - Трёхглавая мышца (трицепс). (Упражнения)
  - Плечелучевая мышца. (Упражнения)
  - Трапециевидная мышца. (Упражнения)
  - Передняя зубчатая мышца. (Упражнения)
  - Мышцы брюшного пресса (прямая, косая). (Упражнения)
  - Четырёхглавая мышца бедра. (Упражнения)
  - Двуглавая мышца бедра. (Упражнения)
  - Икроножная мышца. (Упражнения)
  - Ягодичная мышца. (Упражнения)
  - Широчайшая мышца спины. (Упражнения)
  - Длинные мышцы спины. (Упражнения).
6. Основные принципы спортивной тренировки.
7. Режимы мышечной работы.
8. Методы развития мышечной силы.
9. Механизм “накачки”.
10. Принцип дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
11. Питание атлета. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Продукты, их содержащие и суточная потребность.

12. Средства реабилитации. Спортивный массаж. (противопоказания, приёмы).

**Примечание.** Теоретический материал даётся на первых занятиях подготовительного курса в рабочем порядке во время тренировочных занятий и отдельно не учитывается.

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При условии регулярных занятий, правильной дозировки нагрузок, соблюдения спортивного режима, полноценного питания и сна, происходят позитивные изменения в организме оздоровительного характера: Улучшается тканевое питание, снимаются застойные явления, уменьшается жировая прослойка, происходит прирост мышечной массы и силы. Также повышается общая выносливость и укрепляется нервная система.

Всё это даёт основания полагать, что два года тренировок позволят значительно повысить силовой уровень занимающихся (следствие ответной реакции организма на нагрузки с отягощениями), успешно сдать нормы комплекса ГТО, выполнить установленные нормативы (см.приложение). Вместе с тем, занимающиеся приобретут необходимые теоретические и методические знания, воспитают в себе физические, психологические, морально-волевые и нравственные качества. Ну, а самое главное – выработают потребность в регулярных занятиях и ведении здорового образа жизни.

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходим тренажёрный зал со следующим оборудованием и инвентарём:

1. Многофункциональный спаренный тренажёр верхних и нижних блоков.
2. Тренажёр для вертикальной тяги с верхнего блока сидя.
3. Тренажёр для горизонтальной тяги с нижнего блока сидя.
4. Тренажёр для развития грудных мышц сидя(“бабочка” )
5. Тренажёр для жима ногами сидя.
6. ”Римский стул”.
7. Универсальная скамья.
8. Стойка для жима лёжа.
9. Стойка для штанги.
10. Перекладина.
11. Брусья.
12. Наклонная доска.
13. Штанги с набором дисков от 1,25 до 25 кг.
14. Гантели(пары) весом от 2,5 до 25 кг.
15. Подставка для гантелей.

16. Подставка для дисков штанг.
17. Подставка для грифов штанг.
18. Беговая дорожка.

## **7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ**

*Контрольный материал* - нормативная база (нормы комплекса ГТО, разрядные нормативы пауэрлифтинга, учебные нормативы и др.), позволяющая оценить уровень физического развития. Проводится по 5-ти бальной системе в виде контрольных испытаний (тестирования) в силовых упражнениях, что позволяет проследить динамику роста силовых качеств, три раза в учебном году:

*Входная аттестация* - в октябре.

*Промежуточная* - в январе.

*Аттестация по завершении освоения программы* - в апреле.

Поскольку уровень физического развития зависит и от стажа регулярных занятий, предусматривается два уровня развития:

*Стартовый* (1-ый год обучения). Обучающийся должен знать составляющие здорового образа жизни, основные мышцы человека и их функции, принцип дыхания при выполнении упражнений, методах страховки, безопасности и предупреждения травм на занятиях. Владеть рациональной техникой выполнения упражнений. Выполнять нормативы в силовых упражнениях для первого года обучения. (См. приложение 1, 2).

*Базовый* (2-ой год обучения). Белки, жиры, углеводы, витамины. Их суточная потребность и продукты, их содержащие. Принципы спортивной тренировки. Правила выполнения классических упражнений. Выполнение нормативов в силовых упражнениях для второго года обучения. (Прилож. 1, 2).

Все занимающиеся должны знать нормативы комплекса ГТО в своих возрастных группах и выполнять их. (Приложение 4).

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **8.1. Контрольные вопросы для первого уровня обучения**

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Перечислить составляющие здорового образа жизни.
3. Какой основной принцип дыхания при занятиях с отягощениями?
4. Какую функцию выполняют бицепсы?
5. Какую функцию выполняют трицепсы?
6. Какую функцию выполняют трапециевидные мышцы?
7. Сколько пучков имеют дельтовидные мышцы и какие их функции?
8. Какую функцию выполняют широчайшие мышцы?
9. При выполнении каких упражнений развиваются икроножные мышцы?
10. Какую функцию выполняют четырёхглавые мышцы?
11. Что такое специальная разминка?
12. Как выполняется страховка при жиме лёжа? При приседаниях со штангой?
13. Какую функцию выполняют длинные мышцы спины?

14.Какую функцию выполняют двуглавые мышцы бедра?

## 8.2. Контрольные вопросы для второго уровня обучения

- 1.Какие силовые виды спорта культивируются в России?
- 2.Какую роль играет питание в организме?
- 3.Роль белков в организме. Какая суточная потребность на 1 кг с/веса?
- 4.Роль углеводов в организме. Какая их суточная потребность?
- 5.Роль жиров в организме. Какая их суточная потребность на 1кг с/веса?
6. Какие бывают белки?
7. Сколько граммов белка содержится в ста граммах говядины?
- 8.Сколько граммов белка содержит куриное яйцо?
- 9.Какую роль выполняет витамин С в организме и в каких продуктах его много?
- 10.Роль витаминов группы В. В каких продуктах они содержатся?
- 11.Какие основные принципы спортивной тренировки?
12. + все вопросы первого уровня.

## 8.3. Контрольные нормативы для первого уровня

Упражнения	Оценки		
	3	4	5
Подтягивания на перекладине	8 (10)	10 (15)	12 (18)
Подъёмы тул. из положения лёжа на спине за 1 мин.	30 (26)	36 (32)	47 (40)
Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу	20 (8)	24 (10)	26 (15)
Присед. со шт. на плечах (кг)	Собств. вес С/вес - 5кг	С/вес + 5кг С/вес	С/вес+10кг С/вес+5кг
Жим штанги лёжа (кг)	С/вес +5кг	С/вес+10кг	С/вес+15кг
Становая тяга (кг)			

ПРИМЕЧАНИЕ. 1. Указанные цифры в скобках здесь и далее в таблицах нормативов - тесты для девушек. 2. Нормативы со штангой девушки не сдают.

## 8.4. Контрольные нормативы для второго уровня

Упражнения	Оценки		
	3	4	5
1.Подтягивания на переклад.	10 (11)	12 (16)	14 (20)
2.Подъёмы тул. из положения лёжа на спине за 1 мин.	30 (26)	40 (32)	50 (42)
3.Присед. со шт. на плечах (кг)			
4.Жим штанги лёжа (кг)	С/вес + 5кг	С/вес+15кг	С/вес+20кг
5.Становая тяга (кг)	С/вес	С/вес+5кг	С/вес+10кг
6.Сгибания разгибания рук в упоре лёжа на полу	С/вес+10кг 27 (10)	С/вес+15кг 31 (12)	С/вес+20кг 42 (18)

### 8.5. «Пауэрлифтинг» Разрядные нормативы

Вес/кат.	Спортивные разряды				Юношеские спортивные разряды		
	КМС	I	II	III	I	II	III
53,0	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

### 8.6. Нормативы комплекса ГТО для школьников 13-15 лет (СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА)

Упражнения	Золотой значок	Серебрян. значок	Бронзовый значок
Юноши			
1.Подтягивание на перекладине	10	6	4
2.Подъёмы туловища за 1 мин.	47	36	30
Девушки			
1.Подтягивания на низкой перекл.	18	11	9
2.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу	15	9	7
3.Подъёмы туловища за 1 мин.	40	30	25

### 8.7. Нормативы комплекса ГТО для школьников 16-17 лет (СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА)

Упражнения	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
------------	----------------	-------------------	------------------

Юноши			
1.Подтягивания на перекладине	13	10	8
2.Рывок гири 16 кг.	35	25	15
3.Подъёмы туловища за 1 мин.	50	40	30
Девушки			
1.Подтягивания на низкой перек.	19	13	11
2.Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу	16	10	9
3.Подъёмы туловища за 1 мин.	40	30	20

## 9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» 5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)»
7. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ. Буйлова Л.Н. - Москва, 2019.

### *Основная:*

1. Н. Петров, Н. Осипчик. Сделай себя сильным. Минск 1993 г.
2. Г. Тэно, Ю. Сорокин. Атлетизм-здоровье, красота, сила. Москва 1968г.
3. А. Шварценеггер. Учебник культуризма. Интернет-издание 2004г.

### *Дополнительная:*

1. А. Воробьев. Тяжёлоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва 1977г. «Физкультура и спорт.»
2. И. Зимкин. Физиология человека. Москва 1975г. «Просвещение»
3. А. Лапутин. Гармония мускулов. Москва 2012г. «Физкультура и спорт»

### *Методическая:*

1. Л. Матвеев, А. Новиков. Теория и методика физического воспитания. Москва 1975г. «Просвещение»

### *Для родителей:*

1. В. Дубровский. Движения для здоровья. Москва 2008г. «Физкультура и спорт».

2.А. Царик. О культуре физической и духовной. Москва 2013г.  
“Физкультура и спорт”

*Для детей:*

1.Н. Клузов, А. Цуркан. Стадионы во дворе. Москва 2005г.  
“Просвещение”

2.А. Лаптев. Гигиена физкультурника. Москва 2007г.”Физкультура и спорт”

## **10. ПРИЛОЖЕНИЕ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»**

**ПЛАН  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 г.  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
«Фитнес»**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Шнитко Николай Васильевич

**ЗЕЛЕНОДОЛЬСК 2023**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения у обучающихся необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

**Основные задачи:**

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей обучающихся, путем создания творческой атмосферы через организацию совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия МБУ ДО «Центр творчества ЗМР РТ» и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

**Практические задачи:**

- Выстраивание системы воспитательной работы согласно основным положениям Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Формировать у обучающихся уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию;
- Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни; прививать культуру безопасной жизнедеятельности, организовать работу по профилактике вредных привычек;
- Способствовать развитию у ребенка экологической культуры, бережного отношения к природе; развивать у обучающихся стремление беречь и охранять природу;
- Вести работу, направленную на профилактику правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами;
- Воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;

**Методологическую базу воспитательной системы составляют следующие подходы:**

**Системный подход.** Сущность подхода заключается в системном видении педагогических явлений и процессов, в различении отдельных компонентов системы и

установлении между ними связей, в оценке результатов их взаимодействия и построении связей с другими внешними системами.

**Личностно-ориентированный подход.** Сущность подхода заключается в методологической ориентации педагогической деятельности, которая позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности. Этот подход связан с устремлением педагога содействовать развитию индивидуальности обучающегося, проявлению его субъективных качеств.

**Средовой подход** предполагает использование окружающей социальной среды, ее культурных и социальных объектов для гармоничного развития личности обучающегося и воспитания гражданственности.

**Рефлексивный подход** позволяет использовать приемы рефлексии для формирования у обучающихся потребности осуществлять самооценку своих отношений, результатов деятельности путем сравнения этих оценок с оценками окружающих людей, а также для дальнейшего корректирования собственной позиции.

### **Основные принципы организации воспитания**

**Принцип гуманизма** предполагает отношение к личности обучающихся как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

**Принцип духовности** проявляется в формировании у обучающихся смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

**Принцип субъектности** заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучающегося к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

**Принцип патриотизма** предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

**Принцип демократизма** основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и обучающегося, общей заботы друг о друге.

**Принцип конкурентоспособности** выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

**Принцип толерантности** предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

**Принцип вариативности** включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

**В 2023 – 2024 учебном году приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:**

- **Общекультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровьесберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общеинтеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

**Приоритетные направления воспитательной работы в 2023 – 2024 учебном году**

<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Задачи работы по данному направлению</b>
<p><b>Общекультурное</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i></p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;</p> <p>Формирование у обучающихся таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность.</p> <p>Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, «Центра творчества», семьи.</p> <p>Воспитание уважения к правам свободам и обязанностям человека.</p>
<p><b>Духовно-нравственное</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p>	<p>Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество.</p> <p>Формирование духовно-нравственных качеств личности.</p> <p>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях.</p> <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.</p>

	<p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения.</p> <p>Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.</p> <p>Повышение психолого – педагогической культуры родителей.</p>
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i></p>	<p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.</p> <p>Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.</p> <p>Способствовать преодолению у обучающихся вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p>
<p><b>Общеинтеллектуальное направление:</b> <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i></p>	<p>Активная практическая и мыслительная деятельность.</p> <p>Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся.</p> <p>Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе.</p> <p>Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.</p> <p>Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>
<p><b>Социальное направление:</b> <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i></p>	<p>Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и</p>

	самовыражению.
<b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>	<p>Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению.</p> <p>Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся.</p> <p>Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.</p>

Реализация данных направлений **предполагает:**

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования;
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы: «Центра творчества» и социума; «Центра творчества» и семьи.

**Планируемые результаты:**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;
- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединениях.

- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

#### **Портрет выпускника МБУ ДО «Центр творчества ЗМР РТ»**

- осознающий себя личностью, живущей в обществе, социально активный, осознающий глобальные проблемы современности, свою роль в их решении;
- носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, уважающий ценности иных культур, конфессий и мировоззрений;
- креативный и критически мыслящий, мотивированный к познанию и творчеству, самообразованию на протяжении всей жизни;
- разделяющий ценности безопасного и здорового образа жизни и следующий им в своем поведении;
- уважающий других людей и умеющий сотрудничать с ними для достижения общего результата.

#### **Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

##### **Праздничные даты**

<b>Дата</b>	<b>Название события</b>
<b>1 сентября</b>	День знаний
<b>3 сентября</b>	День солидарности в борьбе с терроризмом
<b>Первый выходной октября</b>	День пожилых людей
<b>5 октября</b>	День учителя
<b>4 ноября</b>	День Народного Единства
<b>20 ноября</b>	Всемирный день Ребенка
<b>Третье воскресенье ноября</b>	День памяти жертв ДТП
<b>25 ноября</b>	День Матери
<b>9 декабря</b>	День Героев Отечества
<b>12 декабря</b>	День Конституции России
<b>27 января</b>	День воинской славы России, День освобождения Ленинграда от фашистской блокады
<b>21 февраля</b>	Международный день родного языка
<b>23 февраля</b>	День Защитника Отечества
<b>8 марта</b>	Международный женский день
<b>18 марта</b>	День присоединения Крыма к России
<b>27 марта</b>	Всемирный День театра
<b>3-я неделя марта</b>	Единый день профориентации
<b>7 апреля</b>	Всемирный День здоровья
<b>12 апреля</b>	День космонавтики
<b>1 мая</b>	Праздник весны и труда
<b>9 мая</b>	День Победы
<b>18 мая</b>	Международный день музеев
<b>1 июня</b>	День защиты детей

<b>23 июня</b>	Международный Олимпийский день
<b>22 августа</b>	День государственного флага РФ

<b>Направления воспитательной деятельности</b>	<b>Мероприятия (форма, название)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятия по вовлечению в деятельность детских общественных организаций учащихся города и района	сентябрь	Шнитко Н.В.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Профилактическая беседа по проблематике. Презентация и семинар, посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом, беседы на темы о нравственно-эстетическом и семейном воспитании	сентябрь	Шнитко Н.В.
	<b>Родительское собрание.</b> Работа с родительским комитетом.	сентябрь	Шнитко Н.В.
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	<b>Месячник здоровья:</b> <b>ПДД:</b> Беседа и просмотр видеофильма на темы правил дорожного движения <b>Пожарная безопасность:</b> Беседа по правилам поведения при пожаре <b>Антитеррористическая безопасность:</b> Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»	сентябрь	Шнитко Н.В.
<b>ОКТАБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b>	Мероприятие по изучению государственной символики	октябрь	Шнитко

<i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Российской Федерации		Н.В.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	октябрь	Шнитко Н.В.
<b>Социальное направление:</b> <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i>	Урок самоуправления, в рамках праздника «День учителя».	октябрь	Шнитко Н.В.
<b>НОЯБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятие, посвященное «Дню народного единства».	ноябрь	Шнитко Н.В.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Беседа, посвященная «Дню толерантности»	ноябрь	Шнитко Н.В.
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Единый урок, посвященный Дню Конституции РФ.	декабрь	Шнитко Н.В.

<p><b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p><b>Родительское собрание:</b> «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» 1. Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Инструктаж перед каникулами на темы: 1. «БДД в зимний период», «Осторожно, лед!»</p>	декабрь	Шнитко Н.В.
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	декабрь	Шнитко Н.В.
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<p><b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	Семинар на тему «ПДД от А до Я».	январь	Шнитко Н.В.
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	Спортивно-оздоровительные соревнования «Мы за здоровый образ жизни».	январь	Шнитко Н.В.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<p><b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	Участие в троеборье силового комплекса ГТО, посвященные «Дню Защитника Отечества».	февраль	Шнитко Н.В.
<b>МАРТ</b>			
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность)</p>	Спартакиада учащихся Центра творчества по баскетбольным навыкам «Движение Вверх».	март	Семенов Я.Е.

<p><i>жизнедеятельности)</i></p> <p><b>Общекультурное направление:</b></p> <p><i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i></p>	<p>Профилактическая беседа с детьми на тему: «Крым-Россия».</p>		
<b>АПРЕЛЬ</b>			
<p><b>Общекультурное направление:</b></p> <p><i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i></p> <p><b>Духовно-нравственное направление:</b></p> <p><i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p>	<p><b>Родительское собрание</b></p> <p>«Важность физического воспитания в детском возрасте. Мотивация»</p>	<p>апрель</p>	<p>Шнитко Н.В.</p>
<b>МАЙ</b>			
<p><b>Духовно-нравственное направление:</b></p> <p><i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p> <p><b>Здоровьесберегающее направление:</b></p> <p><i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i></p>	<p>Семинар на тему: «История Отечества. 9 Мая – День Победы»;</p> <p>Спортивная эстафета учащихся, посвящённая «Дню Победы».</p>	<p>май</p>	<p>Шнитко Н.В.</p>