



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол №14 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТРЕНАЖЁРНЫЙ ОЛИМП»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**  
Разумов Илья Николаевич,  
инструктор-методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тренажёрный Олимп» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

**Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся в возрасте 12-18 лет, проявляющих заинтересованность, познавательный интерес и (или) способности в области физической культуры.

Программа составлена с целью повышения интереса детей физкультурно-спортивному направлению, содействия развитию творческого потенциала и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» и другими локальными актами учреждения.

**Актуальность программы** заключается в том, что в современном обществе всё больше людей осознают важность физической активности для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить многие заболевания, улучшить качество жизни и продлить её продолжительность. Тренажёрный зал является одним из наиболее доступных и эффективных способов достижения поставленных целей в фитнесе. Современные тренажёры позволяют работать над различными группами мышц, развивать силу, выносливость, гибкость и координацию. Кроме того, использование тренажёров позволяет контролировать нагрузку и следить за прогрессом, что делает тренировки более эффективными и безопасными. Программа может быть полезна для людей разного возраста и уровня подготовки. Она может помочь новичкам освоить основы тренировочного процесса, а опытным спортсменам - повысить свою производительность и достичь новых результатов. Таким образом, программа является актуальной и востребованной, так как помогает людям вести здоровый образ жизни, достигать своих фитнес-целей и улучшать общее состояние здоровья.

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Объём и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (136 часа).

**Цель программы:** формирование интереса и потребности к регулярным занятиям спорта, улучшение физической формы, увеличение мышечной массы, силы или выносливости, а также снижение веса и поддержание здорового образа жизни.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. Освоение знаний в области анатомии, физиологии и гигиены;
2. Формирование прикладных навыков построения гармонично развитого тела;
3. Овладение умениями и навыками по технике выполнения упражнений;
4. Приобретение знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
5. Обучение правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;

**Развивающие:**

1. Развитие силы, ловкости.
2. Развитие координации движений, быстроты реакции.
3. Развитие выносливости и гибкости;
4. Способствование развитию физических и специальных качеств обучающихся;
5. Развитие мышления, способности выбора и принятия решений тактических действий

**Воспитательные:**

1. Воспитание настойчивости в достижении цели.
2. Воспитывать чувство ответственности за свою работу
3. Воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.
4. Воспитание дисциплинированности.

5. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** реализация программы предполагает очную форму обучения. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

**Условия приема на обучение:** в группы для обучения принимаются все желающие. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

**Возраст учащихся:** 12 – 18 лет.

**Количество учащихся:** наполняемость группы - 15 человек.

**Форма организации и проведения занятий:** образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств.

Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

**Форма организации занятий:**

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая (при изучение теоретического материала);
- индивидуально-групповая (при проведении практических занятий).

**Форма проведения занятий:**

- учебное занятие;
- мастер-класс;
- соревнования;

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется педагогом без привлечения иных специалистов.

**Материально-техническое оснащение программы:**

Помещения: тренажёрный зал с вентиляцией, хорошим освещением, необходимым температурным режимом.

-Коврики для фитнеса

-Гантели

-Блочные тренажёры

-Силовые тренажеры

-Кардиотренажёры

-Экстензия

-Фитбол

**Планируемые результаты освоения программы:**

### **Предметные результаты**

1. Приобретение знаний в области анатомии, физиологии и гигиены.
2. Формирование прикладных навыков построения гармонично развитого тела.
3. Овладение умениями и навыками по технике выполнения упражнений на тренажерах.
4. Приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни.
5. Обучение правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом.
6. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
7. Развитие координации движений, чувства равновесия, точности движений.
8. Развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения.
9. Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде.
10. Развитие самодисциплины, ответственности, целеустремленности.

### **Метапредметные результаты**

1. Развитие способности к самостоятельному поиску и анализу информации.
2. Формирование умений планировать свою деятельность и организовывать время.
3. Развитие критического мышления и способности принимать решения на основе анализа данных.
4. Умение работать в команде и эффективно взаимодействовать с другими людьми.
5. Развитие навыков самоконтроля и самооценки.

### **Личностные результаты**

1. Формирование положительной самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие лидерских качеств и способности к инициативе.
3. Формирование ответственности за свои поступки и результаты тренировок.
4. Развитие волевых качеств: настойчивости, терпеливости, решительности.
5. Формирование нравственных качеств: честности, справедливости, доброты.

**Результатом освоения программы учебного курса** является получение базовых знаний о тренировках: понимание основ анатомии, физиологии и биомеханики тела, а также принципов составления тренировок для достижения различных целей. Знаний методов предотвращения травм при занятиях спортом и правильного восстановления после нагрузок.

#### **В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- 1 о строении и развитии мышц человека
- 2 понятия и термины из области атлетической гимнастики, правила техники безопасности;
- 3 влияние физических упражнений на организм;
- 4 применять разминку и успокаивающие упражнения;
- 5 правильно выбирать нагрузку;
- 6 прикладные навыки построения гармонично развитого тела.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	<u>Вводное занятие.</u> Инструктаж по технике безопасности Профилактика травм. знаний в области анатомии, физиологии и гигиены;	8	8		Устный опрос
Раздел 2	Работа с кардиотренажёрами	24	8	16	Выполнение нормативов

Раздел 3	Растяжка	32	8	24	Педагогическое наблюдение
Раздел 4	Кросс фит	40	8	32	Соревнования
Раздел 5	Работа с блочными и силовыми тренажёрами <u>Итоговое занятие.</u>	32	8	24	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>40</b>	<b>96</b>	

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Тренажёрный Олимп»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часу (1 академический час- 45 минут)



**Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»**  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ТРЕНАЖЁРНЫЙ ОЛИМП»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Группа 7-11 класс

**Разработчик программы:**  
Разумов Илья Николаевич,  
педагог дополнительного образования

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения материала:** общекультурный.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности к регулярным занятиям спорта, улучшение физической формы, увеличение мышечной массы, силы или выносливости, а также снижение веса и поддержание здорового образа жизни.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. Освоение знаний в области анатомии, физиологии и гигиены;
2. Формирование прикладных навыков построения гармонично развитого тела;
3. Овладение умениями и навыками по технике выполнения упражнений;
4. Приобретение знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
5. Обучение правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;

**Развивающие:**

1. Развитие силы, ловкости.
2. Развитие координации движений, быстроты реакции.
3. Развитие выносливости и гибкости;
4. Способствование развитию физических и специальных качеств обучающихся;
5. Развитие мышления, способности выбора и принятия решений тактических действий

**Воспитательные:**

1. Воспитание настойчивости в достижении цели.
2. Воспитывать чувство ответственности за свою работу
3. Воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.
4. Воспитание дисциплинированности.
5. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

1. Приобретение знаний в области анатомии, физиологии и гигиены.
2. Формирование прикладных навыков построения гармонично развитого тела.
3. Овладение умениями и навыками по технике выполнения упражнений на тренажерах.
4. Приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни.
5. Обучение правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом.
6. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
7. Развитие координации движений, чувства равновесия, точности движений.
8. Развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения.
9. Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде.
10. Развитие самодисциплины, ответственности, целеустремленности.

**Метапредметные результаты**

1. Развитие способности к самостоятельному поиску и анализу информации.
2. Формирование умений планировать свою деятельность и организовывать время.
3. Развитие критического мышления и способности принимать решения на основе анализа данных.
4. Умение работать в команде и эффективно взаимодействовать с другими людьми.
5. Развитие навыков самоконтроля и самооценки.

**Личностные результаты**

1. Формирование положительной самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие лидерских качеств и способности к инициативе.
3. Формирование ответственности за свои поступки и результаты тренировок.
4. Развитие волевых качеств: настойчивости, терпеливости, решительности.
5. Формирование нравственных качеств: честности, справедливости, доброты.

**Результатом освоения программы учебного** курса является получение базовых знаний о тренировках: понимание основ анатомии, физиологии и биомеханики тела, а также принципов составления тренировок для достижения различных целей. Знаний методов предотвращения травм при занятиях спортом и правильного восстановления после нагрузок.

**В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

1. строение и развитие мышц человека;
2. понятия и термины из области атлетической гимнастики, правила техники безопасности;
3. влияние физических упражнений на организм;
4. применять разминку и успокаивающие упражнения;
5. правильно выбирать нагрузку;
6. прикладные навыки построения гармонично развитого тела.

## **Содержание программы**

### **1.Раздел Вводное занятие**

**1.Инструктаж по технике безопасности. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.**

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**2.Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.**

Теория: Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**3.Понятие об общей и специальной физической подготовке**

Теория: понятие об общей и специальной технической подготовке и их различия.

**4.Понятие об общей и специальной физической подготовке**

Теория:Выбор способа физической подготовки для развития навыков.

**2.Раздел Работа с кардиотренажёрами**

**5. Методика развития двигательных качеств: быстроты**

Теория: Беседа на тему развития быстроты,

**6. Методика развития двигательных качеств: быстроты**

Теория: Опрос у занимающихся на тему : «Какие кардиотренажеры способствуют развитию быстроты?»

**7.Методика развития двигательных качеств: гибкости**

Теория: Беседа на тему развития гибкости

**8.Методика развития двигательных качеств: гибкости**

Теория: Опрос у занимающихся на тему: «Какие кардиотренажеры способствуют развитию гибкости?»

**9. Методика развития двигательных качеств: прыгучести**

Практика: Кардиотренажер «степпер».

**10. Методика развития двигательных качеств: прыгучести**

Практика: Кардиотренажер «степпер лестница»

**11. Методика развития двигательных качеств: выносливости**

Практика: Беговая дорожка,«степпер».

**12. Методика развития двигательных качеств: выносливости**

Практика: Велотренажер

**13. Методика развития двигательных качеств: координации**

Практика: Велотренажер, «степпер» лестница

**14. Методика развития двигательных качеств: координации**

Практика: Беговая дорожка с наклоном

**15. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых**

Практика: Беговая дорожка с дополнительным отягощением в виде гантели

**16. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых. Инструктаж по технике безопасности**

Практика: «Степпер» в темпе выше среднего, велотренажер на средние и длинные дистанции. Инструктаж по технике безопасности.

**3 раздел Растяжка**

**17. Методика развития физических качеств: гибкости**

Теория: История появления гимнастических упражнений, великие российские чемпионы по гимнастике

**18. Методика развития физических качеств: гибкости**

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений

**19. Растяжка. Спортивное оборудование и инвентарь**

Теория: Растяжки, ее виды, польза и недостатков перед другими способами тренировки.

**20. Растяжка. Спортивное оборудование и инвентарь**

Теория: Устный опрос на тему: «Растяжки, ее виды, польза и недостатки перед другими способами тренировки»

**21. Методика развития физических качеств: ловкости**

Практика: Ласточка, ласточка с выходом в выпад, баланс на одной ноге, боковая планка высокая

**22. Методика развития физических качеств: ловкости**

Практика: Боковая планка низкая, баланс с вытяжением, прыжки на скакалке со скрещиванием рук, баланс на балансировочной платформе.

**23. Методика развития физических качеств: гибкости**

Практика: Скручивания, наклоны к прямым ногам, голова к коленям руки к пальцам ног в разных вариациях.

**24. Методика развития физических качеств: гибкости**

Практика: Тренажер отведения бедра, тренажер приведения бедра

**25. Методика развития физических качеств: эластичности мышц**

Практика: Растяжка на фитболе, растяжка с элементами йоги, растяжка с элементами гимнастики.

**26. Методика развития физических качеств: эластичности мышц**

Практика: Упражнения для тазобедренных суставов, упражнения для шеи, плеч, рук и спины

**27. Методика развития физических качеств: координации**

Практика: Выпады с прыжком и стойка бегуна, «Хамелеон».

**28. Методика развития физических качеств: координации**

Практика: Выпады с прыжком и стойка бегуна, «конькобежец из выпада»,

**29. Методика развития физических качеств: выносливости**

Практика: Растяжка стоя, наклоны до упора к ногам, «бабочка».

**30. Методика развития физических качеств: выносливости**

Практика: Наклон вперед стоя, глубокий выпад, растяжка задней поверхности бедра с эспандером

**31. Методика развития физических качеств: силы.**

Практика: Поперечный шпагат, наклон стоя, упражнения с «body bar»

**32. Методика развития физических качеств: силы.**

Практика: «Бабочка у стены», кладка вперед, поперечный шпагат,

**4 Раздел .Кроссфит**

**33. Вводное занятие. Знакомство с тренажерами**

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**34. Вводное занятие. Знакомство с тренажерами**

Теория: Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**35. История формирования кроссфита**

Теория: Беседа с занимающимися на тему: «Истории происхождения такого направления в тренировочном процессе, как «кроссфит».

### **36. История формирования кроссфита**

Теория: Опрос с занимающимися на тему: «Истории происхождения такого направления в тренировочном процессе, как «кроссфит».

### **37. Методика развития физических качеств: силы**

Практика: Гребной тренажер, становая тяга, жим лежа от груди.

### **38. Методика развития физических качеств: силы**

Практика: Гребной тренажер, подтягивания с весом

### **39. Методика развития физических качеств: выносливости**

Практика: Подтягивания прямых ног к животу под 90 гр. на установке для отжиманий/подтягиваний/пресса, подтягивания согнутых ног к животу на установке для отжиманий/подтягиваний/пресса.

### **40. Методика развития физических качеств: выносливости**

Практика: «Экстензия», отжимания на брусках с непрерывным переходом к подтягиваниям, подтягивания с непрерывным переходом на пресс

### **41. Методика развития физических качеств: выносливости и силы**

Практика: «Степпер», удержание прямых ног на весу на пресс, скручивания ног с руками накрест поочередно на пресс, наклоны с согнутым коленям прямыми руками на пресс, наклоны локтями из-за головы к коленям на пресс.

### **42. Методика развития физических качеств: выносливости и силы**

Практика: Шаги в полуприседе, «Берпи», приседания с выпадами поочередно без перерыва, отжимания на фитболе, из положения стоя в положение «планка на прямых руках» и обратно

### **43. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых**

Практика: «Лягушка», скручивания с прямыми ногами, мостик на плечах, ходьба выпадами, «ножницы», «складной нож».

### **44. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых**

Практика: Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки из глубокого приседа со сменой ног, выпрыгивания вверх со сменой ног на платформу, широкая разножка со сменой ног

### **45. Методика развития двигательных качеств: прыгучести**

Практика: Упражнения на икры ног с нагрузкой за счёт гантели, подъемы на носках, «выжигания», прыжки в полуприседе, присед с “Body bar”, «пистолетик».

### **46. Методика развития двигательных качеств: прыгучести**

Практика: Прыжок с двух ног на платформу, прыжок на платформу поочередно с правой и левой ноги, кроссовер на передние, задние, отводящие и проводящие мышцы бедра

### **47. Методика развития двигательных качеств: скорости**

Практика: 7 отжиманий. 5 сит-апов на пресс. 25 прыжков на скакалке.

### **48. Методика развития двигательных качеств: скорости**

Практика: 10 берпи. Воздушный присед без веса (10 шт.).

### **49. Методика развития двигательных качеств: гибкости**

Практика: Наклоны головы вбок и вперед-назад для проработки шеи; подъем и опускание плеч; потягивание руки вбок через грудь с нажимом на локоть; наклоны к стопам для мышц задней поверхности бедра и икр.

### **50. Методика развития двигательных качеств: гибкости**

Практика: «Бабочка» (в йоге – Баддха Конасана). «Кошка». Стоя на четвереньках с упором на ладони и голени, скруглите спину и опустите голову, останьтесь в этой позе на 10 секунд. Затем поднимите голову, слегка отклонив ее назад, и прогнитесь в пояснице, задержитесь так еще на 10 секунд.

### **51. Методика развития двигательных качеств: ловкости**

Практика: Баланс на балансировочной платформе, выпады с прыжком и стойка бегуна.

### **52. Методика развития двигательных качеств: ловкости**

Практика: Баланс на одной ноге, боковая планка высокая, баланс с вытяжением, прыжки на скакалке со скрещиванием рук

### **5 раздел Работа с блочными и силовыми тренажёрами.**

### **53. Вводное занятие. Знакомство с тренажёрами.**

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### **54. Вводное занятие. Знакомство с тренажёрами.**

Теория: Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

### **55. История создания тренажеров для работы с весом.**

Теория: Беседа с занимающимися на тему: «Истории создания силовых тренажеров для работы в спортзалах»

### **56. История создания тренажеров для работы с весом.**

Теория: Опрос с занимающимися на тему: «Истории создания силовых тренажеров для работы в спортзалах»

### **57. Методика развития физических качеств: выносливости**

Практика: Велотренажер с сопротивлением на длинную дистанцию, «Джампинг Джек», подъем ног к перекладине при виси на ней

### **58. Методика развития физических качеств: выносливости**

Практика: Бег на беговой дорожке на длинные и средние дистанции, махи гирей, рывок в стойку с виси

### **59. Методика развития двигательных качеств: силы**

Практика: Отжимания с хлопком, ягодичный мостик, ягодичный мостик с “body bar”, становая тяга, шагающие выпады, сгибание рук на бицепс, разгибания на трицепс над головой, «кроссовер» на грудные мышцы, спину и плечи.

### **60. Методика развития двигательных качеств: силы**

Практика: Из положения стойка в упоре поочередно коснутся левой рукой правого плеча и наоборот правой рукой левого плеча, лежа на животе передавать теннисный мяч руками за спиной и вдоль головы

### **61. Методика развития двигательных качеств: скорости**

Практика: Беговая дорожка, присед со штангой, “glute”, “leg press”, “prone leg curl”, Велотренажер, “leg extension.

### **62. Методика развития двигательных качеств: скорости**

Практика: Кардиотренажер «степпер лестница», выпрыгивания вверх из положения «присед»

### **63. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых**

Практика: «Подтягивания на специальной установке, «машина Смита», «румынская тяга».

### **64. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых**

Практика: «Пек дек», “lat pulldown”, “biceps curl”, “shoulder press”, “chest press”, кроссовер на спину, руки

### **65. Методика развития двигательных качеств: общей и специальной физ. подготовки**

Практика: Отжимания с хлопком, становая тяга, шагающие выпады, сгибание рук на бицепс, разгибания на трицепс над головой, «кроссовер» на грудные мышцы, спину и плечи.

### **66. Методика развития двигательных качеств: общей и специальной физ. подготовки**

Практика: Из положения стойка в упоре поочередно коснутся левой рукой правого плеча и наоборот правой рукой левого плеча, лежа на животе передавать теннисный мяч руками за спиной и вдоль головы

### **67. Подведение итогов года.**

Практика. Обобщение всех полученных знаний. Учебно-тренировочное лазание во всех трех дисциплинах: «скорость», «трудность», «боулдеринг». Отработка всех полученных навыков.

### **68. Итоговое занятие**

Практика: “lat pulldown”, “biceps curl”, “shoulder press”, “chest press”.

**Календарно-тематический план  
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1.	Инструктаж по технике безопасности. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	2	04.09.2024	
2.	Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	2	07.09.2024	
3.	Понятие об общей и специальной физической подготовке	2	11.09.2024	
4.	Понятие об общей и специальной физической подготовке	2	14.09.2024	
5.	Методика развития двигательных качеств: быстроты	2	18.09.2024	
6.	Методика развития двигательных качеств: быстроты	2	21.09.2024	
7.	Методика развития двигательных качеств: гибкости	2	25.09.2024	
8.	Методика развития двигательных качеств: гибкости	2	28.09.2024	
9.	Методика развития двигательных качеств: прыгучести	2	02.10.2024	
10.	Методика развития двигательных качеств: прыгучести	2	05.10.2024	
11.	Методика развития двигательных качеств: выносливости	2	09.10.2024	
12.	Методика развития двигательных качеств: выносливости	2	12.10.2024	
13.	Методика развития двигательных качеств: координации	2	16.10.2024	
14.	Методика развития двигательных качеств: координации	2	19.10.2024	
15.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых	2	23.10.2024	
16.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых. Инструктаж по технике безопасности	2	26.10.2024	
17.	Методика развития физических качеств: гибкости	2	06.11.2024	
18.	Методика развития физических качеств: гибкости	2	09.11.2024	
19.	Растяжка. Спортивное оборудование и инвентарь	2	13.11.2024	
20.	Растяжка. Спортивное оборудование и инвентарь	2	16.11.2024	
21.	Методика развития физических качеств: ловкости	2	20.11.2024	
22.	Методика развития физических качеств: ловкости	2	23.11.2024	
23.	Методика развития физических качеств: гибкости	2	27.11.2024	
24.	Методика развития физических качеств: гибкости	2	30.11.2024	
25.	Методика развития физических качеств: эластичности мышц	2	04.12.2024	

26.	Методика развития физических качеств: эластичности мышц	2	07.12.2024	
27.	Методика развития физических качеств: координации	2	11.12.2024	
28.	Методика развития физических качеств: координации	2	14.12.2024	
29.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	18.12.2024	
30.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	21.12.2024	
31.	Методика развития физических качеств: силы.	2	25.12.2024	
32.	Методика развития физических качеств: силы.	2	28.12.2024	
33.	Вводное занятие. Знакомство с тренажерами	2	11.01.2025	
34.	Вводное занятие. Знакомство с тренажерами	2	15.01.2025	
35.	История формирования кроссфита	2	18.01.2025	
36.	История формирования кроссфита	2	22.01.2025	
37.	Методика развития физических качеств: силы	2	25.01.2025	
38.	Методика развития физических качеств: силы	2	29.01.2025	
39.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	01.02.2025	
40.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	05.02.2025	
41.	Методика развития физических качеств: выносливости и силы	2	08.02.2025	
42.	Методика развития физических качеств: выносливости и силы	2	12.02.2025	
43.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых	2	15.02.2025	
44.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых	2	19.02.2025	
45.	Методика развития двигательных качеств: прыгучести	2	22.02.2025	
46.	Методика развития двигательных качеств: прыгучести	2	26.02.2025	
47.	Методика развития двигательных качеств: скорости	2	05.03.2025	
48.	Методика развития двигательных качеств: скорости	2	08.03.2025	
49.	Методика развития двигательных качеств: гибкости	2	12.03.2025	
50.	Методика развития двигательных качеств: гибкости	2	15.03.2025	
51.	Методика развития двигательных качеств: ловкости	2	19.03.2025	
52.	Методика развития двигательных качеств: ловкости	2	22.03.2025	
53.	Вводное занятие. Знакомство с тренажёрами.	2	26.03.2025	
54.	Вводное занятие. Знакомство с тренажёрами.	2	02.04.2025	
55.	История создания тренажеров для работы с весом.	2	05.04.2025	

56.	История создания тренажеров для работы с весом.	2	09.04.2025	
57.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	12.04.2025	
58.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	16.04.2025	
59.	Методика развития двигательных качеств: силы	2	19.04.2025	
60.	Методика развития двигательных качеств: силы	2	23.04.2025	
61.	Методика развития двигательных качеств: скорости	2	26.04.2025	
62.	Методика развития двигательных качеств: скорости	2	30.04.2025	
63.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых	2	03.05.2025	
64.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых	2	07.05.2025	
65.	Методика развития двигательных качеств: общей и специальной физ. подготовки	2	10.05.2025	
66.	Методика развития двигательных качеств: общей и специальной физ. подготовки	2	14.05.2025	
67.	Подведение итогов года	2	17.05.2025	
68.	Итоговое занятие	2	21.05.2025	
	Итого:	136		

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
Раздел 1	<u>Вводное занятие.</u> Инструктаж по технике безопасности Профилактика травм. знаний в области анатомии, физиологии и гигиены;	Теоретическое занятие	<u>Приемы:</u> Объяснительно-иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый. <u>Эмоциональные</u>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Устный опрос
Раздел 2	Работа с кардиотренажерами	Теоретическое и практическое занятие	<u>методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха. <u>Познавательные:</u> слушание,	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Выполнение нормативов
Раздел 3	Растяжка	Теоретическое и практическое занятие	получение новых знаний, учебные дискуссии.	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная	Педагогическое наблюдение

			<u>Социальные методы:</u> создание ситуации	литература	
Раздел 4	Кросс фит	Теоретическое и практическое занятие	взаимопомощи. <u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, творческая работа	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Соревнования
Раздел 5	Работа с блочными и силовыми тренажёрами <u>Итоговое занятие.</u>	Теоретическое и практическое занятие		Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение

### **Информационные источники**

#### **Список литературы для педагога:**

1. «Функциональный тренинг» Энди Уолден, год издания — 2019. —
2. «Функциональный тренинг. Руководство для профессионалов» Грег Уайт, год издания — 2018.
3. «Тренировочные программы. Функциональный тренинг» Лесли Остин, год издания — 2017

#### **Список литературы для учащихся:**

1. «Функциональный тренинг. От новичка до профессионала» Адам Рамбо, год издания — 2016.
2. «Функциональный тренинг. Базовый уровень» Брэд Борланд, год издания — 2014. [ise-dvr.narod.ru>atletics/](http://ise-dvr.narod.ru/atletics/)-интернет-ресурс –атлетическая гимнастика для начинающих

## Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

**Текущий контроль** фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

**Итоговый контроль** предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов

обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
Название программы \_\_\_\_\_  
Год обучения \_\_\_\_\_  
Номер группы \_\_\_\_\_  
ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
<b>Дата собеседования:</b>		Всего баллов:

**Оценка уровня знаний и умений обучающегося:**

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

**Соответствует** \_\_\_\_\_ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы (итоговый)
---

**Алгоритм подсчета результатов:**

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	
<b>1. Временные затраты на освоение программы</b>				
- посещение менее 30% занятий по программе	1			
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2			
- посещение более 60% занятий по программе	3			
<b>2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося</b>				
- теоретический уровень (знания)	3			
- практический уровень (умения, навыки)	3			
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	3			
<b>3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося</b>				
- познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	3			
- регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	3			
- коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	3			
<b>4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося</b>				
- ответственное отношение к занятиям	3			
- соответствие социально-этическим нормам поведения	3			
- приверженность гуманистическим ценностям	3			
<b>5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)</b>				
- уровень учреждения	1			
- уровень района, города, области	2			
- всероссийский или международный уровень	3			
<b>Сумма баллов:</b>				
<b>Уровень:</b>	диапазон начального уровня	1 - 11	I	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III	III
<b>Дата собеседования:</b>				
<b>Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:</b>				

**Диагностическая карта оценки результатов освоения  
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

Номер группы \_\_\_\_\_

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
<b>1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:</b>		
<b>2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:</b>		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
<b>3. используемые формы контроля:</b>		
<b>4. сохранность контингента в %:</b>		
<b>5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %</b>		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
<b>Дата собеседования:</b>		
<b>Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:</b>		

**Лист корректировки рабочей программы  
(календарно-тематического планирования рабочей программы)  
20\_\_-20\_\_ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_  
(\_\_\_\_\_)

подпись

расшифровка

**СОГЛАСОВАНО** \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_  
подпись

расшифровка