

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный центр № 2 г. Челябинска»**

Краснопольский проспект, д. 1ж, ул. С. Головницкого, д. 5, 454030, г. Челябинск, тел.  
8(351) 2140177, [www.obrazcenter2.ucoz.net](http://www.obrazcenter2.ucoz.net), e-mail: [maouoc2@mail.ru](mailto:maouoc2@mail.ru),  
ИНН 7448193284, КПП 744801001

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического  
совета  
29.08.2025 г.  
протокол от № 01

**УТВЕРЖДЕНО**

приказ от 29.08.2025 № 407-ОД  
Директор  
МАОУ "ОЦ № 2 г. Челябинска"  
Ю.А. Терин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Год разработки программы: 2025 г.

Автор-составитель:  
Воейков Владимир Олегович  
педагог дополнительного образования

## Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....	2
1.1 Пояснительная записка .....	2
1.2 Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы .....	13
2.5. Методические материалы .....	14
2.6. Воспитательный компонент.....	15
2.7. Список литературы .....	18

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа "Тренажерный зал" является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно - спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 15 - 17 лет стартового уровня освоения.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 21.07.2014г. № 212 – ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации"

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31. 03. 2022 г. № 678-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)";

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

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

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Паспорт регионального проекта "Успех каждого ребенка", утвержденный 15.07.2019;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Концепция дополнительного образования МАОУ "ОЦ № 2 г. Челябинска", Положение об организации дополнительного образования в МАОУ " ОЦ № 2 г. Челябинска ", Положение о входной, промежуточной аттестации, об оценивании по итогам освоения программы.

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно - спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования начальный.

**Актуальность программы** обусловлена острой необходимостью решения проблемы ухудшения здоровья современных детей: 53% школьников имеют ослабленное здоровье, а лишь 10% выпускников могут считаться полностью здоровыми. Низкая двигательная активность стала серьёзной проблемой — с началом учёбы дефицит движений у школьников достигает 75–85%, при этом обязательные уроки физкультуры компенсируют его лишь на 10–18%. Программа отвечает государственному запросу на укрепление здоровья подрастающего поколения, что закреплено в стратегических документах развития страны. Занятия в тренажёрном зале позволяют эффективно решить задачи физического развития: укрепить мышечный корсет, развить силу и выносливость, сформировать правильные двигательные навыки. Программа также способствует социально-психологическому развитию детей, помогая им в самореализации, самоорганизации и формировании здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности программы**

Отличием данной программы является то, что она:

1. Ориентирована на индивидуальный подход к каждому занимающемуся с учётом его физических возможностей, целей и особенностей развития.

2. Реализует комплексный подход через тесную взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

3. Построена по принципу дифференциации, позволяя работать как с однородными возрастными группами, так и со смешанными составами обучающихся.

4. Использует систему индивидуального мониторинга для формирования персональных программ физического развития каждого участника.

5. Применяет методику расширяющейся спирали, при которой базовые навыки постоянно совершенствуются и дополняются новыми элементами, обеспечивая постепенное усложнение материала.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

### **Возрастные особенности**

*Возрастные особенности детей от 15 до 17 лет.*

следующими факторами:

Физическое развитие находится в активной фазе, организм способен эффективно реагировать на силовые нагрузки при правильном дозировании

Гормональный фон способствует активному росту мышечной массы, особенно у юношей, где уровень тестостерона выше, чем у взрослых мужчин

Костно-мышечная система требует особого внимания при нагрузках, так как происходит интенсивный рост тела, а связки и суставы должны успевать адаптироваться

Психологические особенности включают стремление к саморазвитию, формирование собственного тела, потребность в социальной реализации через спортивные достижения

Нагрузочная способность позволяет работать с умеренными весами (6-10 повторений в подходе), при этом важно учитывать индивидуальные возможности каждого спортсмена

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью от 9 до 15 человек.

**Объем программы:** 108 часов.

**Форма обучения:** очная

**Методы обучения:**

Словесные методы: объяснение техники выполнения упражнений, инструктирование, разбор ошибок, что особенно важно для формирования правильного двигательного навыка у подростков 15-17 лет.

Наглядные методы: демонстрация техники выполнения упражнений, показ видеоматериалов, работа перед зеркалом, что помогает обучающимся лучше понять и воспроизвести движения.

Практические методы: выполнение упражнений с постепенным увеличением нагрузки, от простого к сложному, с учетом физиологических особенностей возрастной группы.

Индивидуально-групповой подход: сочетание работы в группе с персональными корректировками техники выполнения упражнений для каждого занимающегося.

Контрольно-диагностические методы: регулярное тестирование физической подготовленности, мониторинг прогресса, корректировка нагрузки на основе полученных результатов.

**Тип занятий:**

**Теоретические** — изучение правил техники безопасности, основ физиологии и гигиены.

**Практические** — основная работа с тренажерами и отработка техники.

**Тренировочные** — развитие силовых качеств и совершенствование навыков.

**Контрольные** — оценка физической подготовки и техники выполнения упражнений.

**Соревновательные** — участие в спортивных мероприятиях для проверки результатов

**Формы проведения занятий:** групповые тренировки, индивидуальные консультации, практические занятия, теоретические занятия, соревновательные мероприятия, контрольные занятия.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий.** По программе планируется 3 занятие в неделю по 1 академическому часу.

При зачислении обучающегося необходимо наличие заявления родителей (законных представителей) и справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям по программе "Тренажерный зал". Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - заключается в формировании нравственно и физически развитой личности, способной к самореализации через занятия пауэрлифтингом. Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, развитие их силовых качеств и спортивной техники, а также на воспитание морально-волевых качеств и привитие навыков здорового образа жизни. Особое внимание уделяется созданию условий для личностного роста и достижения спортивных результатов.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные (предметные):**

1. Освоение основ техники и правил пауэрлифтинга.
2. Получение знаний о правильном питании и гигиене спортсмена.
3. Изучение методов самоконтроля при тренировках.
4. Обучение практическим навыкам выполнения упражнений.
5. Знакомство с основами судейства и тренерской работы.

#### **Личностные:**

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитание уважительного отношения к труду и коллективу.
3. Развитие культуры здорового и безопасного образа жизни.
4. Формирование морально-волевых качеств.
5. Становление ответственности за свои поступки.
6. Развитие способности к самоконтролю и самоорганизации.
7. Воспитание целеустремленности и трудолюбия.
8. Формирование навыков работы в команде.

#### **Метапредметные:**

1. Познавательное развитие: формирование умений применять знания на практике, делать выводы, устанавливать связи между явлениями

2. Регулятивное развитие: обучение осознанному выполнению инструкций, умению контролировать себя и других, признавать и исправлять ошибки
3. Коммуникативное развитие: формирование навыков работы в команде, взаимопомощи, умения выполнять коллективные задачи
4. Саморегуляцию: развитие способности планировать действия, оценивать результаты, корректировать поведение
5. Практическое применение: освоение алгоритмов действий для решения спортивных задач.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	<b>Тестирование</b>
1.1	История и правила пауэрлифтинга	2	2	-	Опрос
1.2.	Основы техники безопасности	2	2	-	Проверка знаний
1.3.	Строение организма спортсмена	2	2	-	Тестирование
1.4.	Гигиена и режим питания	2	2	-	Беседа
1.5.	Основы первой помощи	2	2	-	Практикум
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	-	<b>40</b>	<b>Промежуточный контроль</b>
2.1.	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	3	7	Наблюдение
2.2.	Упражнения для ног	10	3	7	Контроль техники
2.3.	Упражнения для спины	10	3	7	Проверка выполнения
2.4.	Гимнастические элементы	10	3	7	Сдача нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	<b>Промежуточный контроль</b>
3.1.	Техника приседаний	10	-	10	Видеоанализ
3.2.	Техника жима лежа	10	-	10	Контроль техники
3.3.	Техника тяги	10	-	10	Практическая проверка
<b>4.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>	<b>Наблюдение</b>
4.1	Методы восстановления	5	1	4	Беседа
4.2	Массаж и релаксация	5	1	4	Практикум
4.3	Дыхательные практики	5	1	4	Отработка навыков
4.4.	Тренерская практика	5	1	4	Практическая проверка
4.5.	Основы судейства	2	1	1	Изучение правил
<b>5.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>
5.1.	Тестирование техники	3	-	3	Сдача нормативов
5.2.	Контроль физ. показателей	3	-	3	Измерение результатов
	Итого	108	10	98	

**Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Теория: изучение истории развития пауэрлифтинга, освоение правил техники безопасности на тренировках, знакомство с основами анатомии спортсмена, изучение принципов гигиены и режима питания, освоение навыков оказания первой помощи.

Практика: не предусмотрена

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Тема 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса

Теория: изучение техники выполнения базовых упражнений, освоение правил дыхания при выполнении упражнений, знакомство с методикой разминки.

Практика: отработка техники выполнения упражнений, развитие силы и выносливости мышц плечевого пояса, совершенствование координации движений

Тема 2.2. Упражнения для ног

Теория: изучение анатомии нижних конечностей, освоение техники выполнения упражнений, знакомство с методикой развития выносливости

Практика: отработка базовых упражнений для ног, развитие силовых качеств, совершенствование техники выполнения.

Тема 2.3. Упражнения для спины

Теория: изучение строения мышц спины, освоение правил выполнения упражнений, знакомство с методикой профилактики травм.

Практика: отработка техники упражнений для спины, развитие силовых показателей, совершенствование осанки.

Тема 2.4. Гимнастические элементы

Теория: изучение базовых гимнастических элементов, освоение правил безопасности, знакомство с методикой выполнения.

Практика: отработка гимнастических упражнений, развитие гибкости и координации, совершенствование техники выполнения.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Тема 3.1. Техника приседаний

Теория: изучение техники выполнения приседаний, освоение правил дыхания, знакомство с методикой тренировки.

Практика: отработка техники приседаний, развитие силовых показателей, совершенствование техники выполнения.

Тема 3.2. Техника жима лежа

Теория: изучение техники жима лежа, освоение правил выполнения, знакомство с методикой тренировки.

Практика: отработка техники жима, развитие силовых качеств, совершенствование техники выполнения.

Тема 3.3. Техника тяги

Теория: изучение техники выполнения тяги, освоение правил безопасности, знакомство с методикой тренировки.

Практика: отработка техники тяги, развитие силовых показателей, совершенствование техники выполнения.

## **Раздел 4. Восстановительные мероприятия**

Тема 4.1. Методы восстановления

Теория: изучение методов восстановления,

Практика: применение методов восстановления, отработка техник релаксации, совершенствование навыков восстановления.

Тема 4.2. Массаж и релаксация

**Теория:** изучение основ массажа.

**Практика:** отработка техник массажа, применение методов релаксации, совершенствование навыков восстановления.

**Тема 4.3. Дыхательные практики**

**Теория:** изучение техник дыхания.

**Практика:** отработка дыхательных техник, применение методов контроля, совершенствование навыков дыхания.

**Тема 4.4. Тренерская практика**

**Теория:** изучение основ тренерской работы.

**Практика:** отработка навыков тренерской работы, проведение тренировочных занятий, совершенствование педагогических навыков

**Тема 4.5. Основы судейства**

**Теория:** изучение правил судейства.

**Практика:** отработка навыков судейства, участие в судействе соревнований, совершенствование судейских навыков.

**Раздел 5. Контрольные занятия**

**Тема 5.1. Тестирование техники**

**Практика:** проведение тестирования, оценка техники выполнения, совершенствование технических навыков.

**Тема 5.2. Контроль физических показателей**

**Практика:** проведение измерений, оценка физических показателей, совершенствование навыков самоконтроля.

## **1.4. Планируемые результаты**

**Образовательные (предметные):**

1. В области теоретических знаний: освоит правила и терминологию пауэрлифтинга, узнает основы работы организма при физических нагрузках, изучит принципы спортивного питания и гигиены, овладеет знаниями по технике безопасности

2. В технической подготовке: освоит базовые упражнения пауэрлифтинга, научится правильно выполнять соревновательные элементы, сможет контролировать технику выполнения, овладеет навыками самопроверки.

3. В физическом развитии: повысит силовые показатели, улучшит координацию движений, укрепит мышечный корсет, повысит общую выносливость.

4. В практических навыках: научится планировать тренировки, освоит работу со спортивным инвентарем, сможет выполнять функции помощника тренера, овладеет навыками судейства.

5. В спортивных достижениях: достигнет определенного уровня мастерства, сможет выполнять контрольные нормативы, будет участвовать в соревнованиях, продемонстрирует устойчивый рост результатов.

**Личностные:**

1. Ценностные ориентации: сформируется устойчивое отношение к спорту как части здорового образа жизни, развивается понимание важности физического развития.

2. Личностные качества: формируется целеустремленность и трудолюбие, развивается сила воли и дисциплинированность, появляется способность к самоорганизации.

3. Социальные навыки: формируется уважительное отношение к соперникам, развивается командное взаимодействие, учится взаимопомощь и поддержка.

4. Самосознание: развивается самоконтроль, формируется адекватная самооценка, появляется уверенность в своих силах.

5. Отношение к здоровью: формируется ответственное отношение к собственному здоровью, развивается понимание важности безопасности, появляется осознанное отношение к режиму и питанию.

**Метапредметные:**

1. Познавательные умения: анализировать свои действия, находить и исправлять ошибки, оценивать правильность выполнения заданий, планировать деятельность

2. Регулятивные навыки: управлять эмоциями, распределять нагрузку, контролировать выполнение задач, корректировать действия.

3. Коммуникативные умения: взаимодействовать в команде, находить общий язык со сверстниками, работать сообща, договариваться.

4. Организационные навыки: самостоятельно планировать тренировки, организовывать рабочее место, соблюдать режим занятий, вести учет результатов.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебных занятий для обучающихся 1 сентября 2025 г.

Окончание 25 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года 36 недель

Количество часов в год 108 часов

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 часу

Промежуточная аттестация: 20.01.2026 год

Объем программы: 108 часов

Срок освоения программы: 1 год

### **2.2. Условия реализации программы**

- Материально-техническое обеспечение:**

- Специализированный спортивный зал
- Тренажеры и спортивный инвентарь
- Скамьи для жима и пресса
- Штанги и гантели
- Оборудование для разминки

- Кадровое обеспечение:**

- Квалифицированный тренерский состав
- Специалисты по спортивной медицине
- Инструкторы по физической подготовке

- Организационные условия:**

- Групповая форма занятий
- Соблюдение режима тренировок
- Наличие медицинского контроля
- Обеспечение безопасности занятий

- Методическое обеспечение:**

- Учебно-методические пособия
- Планы тренировок
- Контрольно-измерительные материалы
- Видеоматериалы по технике выполнения упражнений

- Санитарно-гигиенические условия:**

- Соответствие помещения нормам СанПиН
- Оптимальный температурный режим
- Достаточная вентиляция
- Соблюдение правил гигиены

#### **Принципы работы:**

- Индивидуализации** — учёт личных возможностей и способностей каждого обучающегося
- Доступности** — построение обучения от простого к сложному с учётом возраста и подготовки

- **Систематичности** — регулярность занятий и последовательность в освоении материала
- **Научности** — использование современных методик и подходов в тренировочном процессе
- **Оздоровительности** — направленность на укрепление здоровья и физическое развитие
- **Последовательности** — постепенное усложнение тренировочных заданий
- **Комплексности** — взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса
- **Вариативности** — разнообразие тренировочных средств и методов
- **Безопасность** — соблюдение правил техники безопасности и врачебного контроля
- **Результативности** — ориентация на достижение конкретных спортивных показателей

### **Материально-техническое обеспечение**

Таблица 2

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование основного оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Скамья Скотта	1 шт.
2	Скамья для жима лёжа	1 шт.
3	Гриф олимпийский	2 шт.
4	Диски (блины) разного веса	комплект
5	Гантели	комплект
6	Беговая дорожка	1 шт.
7	Велотренажёр	1 шт.
8	Тренажёр верхнего блока	1 шт.
9	Бодибар	1 шт.
10	Гимнастические коврики	5 шт

### **2.3. Формы аттестации**

Проведение аттестаций обучающихся регламентируется локальными актами МАОУ "ОЦ № 2 г. Челябинска": положением и приказом «О проведении входной аттестации, текущем контроле и контроле по итогам освоения программы обучающихся МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»;

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыков учащихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно должно обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль учащихся). Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение.

Таблица 3

№ п/п	Форма аттестация	Мероприятия
1	Входная аттестация	- Тестирование теоретических знаний по технике безопасности - Оценка физической подготовки - Проверка знаний о работе с тренажерами
2	Текущий контроль	- Оценка техники выполнения упражнений - Контроль освоения программы - Проверка правильности работы на тренажерах - Сдача промежуточных нормативов
3	Итоговая аттестация	- Сдача контрольных нормативов ОФП - Практическая демонстрация навыков работы на тренажерах - Оценка техники выполнения упражнений - Проверка знаний правил безопасности

#### 2.4. Оценочные материалы

В рамках реализации программы дополнительного образования важно отслеживать результативность проведенной работы. Это позволяет отследить динамику развития учащихся, определить трудности и систему работы над ними, а также провести анализ проделанной работы в целом.

Результаты освоения программы проверяются индивидуально в зависимости от возраста, способностей, психофизиологических особенностей обучающихся. В работе используются следующие методы: наблюдение (внешнее/включенное), беседа, анкетирование, анализ видеозаписей.

Формы и способы фиксации результата: документы подтверждающие достижения (грамоты, дипломы и др.), тесты, анкеты.

Способами проверки результативности обучения по данной программе являются выявление и фиксация педагогами на протяжении всего периода обучения положительной динамики развития обучающихся.

В ходе мониторинга результативности программы определяются три уровня: высокий, средний, низкий.

Таблица 4

№ п\п	Название модуля	Высокий результат	Средний результат	Низкий результат
1	Предметные	Идеальная техника выполнения всех упражнений. Эффективное использование тренажёров. Самостоятельное планирование нагрузок	Допустимые ошибки в технике. Частичная самостоятельность в использовании тренажёров	Грубые ошибки в технике. Зависимость от инструктора
4	Метапредметные	Умение анализировать нагрузку. Способность корректировать технику. Эффективное взаимодействие с тренером	Частичная самостоятельность в анализе нагрузки. Необходимость контроля техники	Отсутствие навыков самоанализа. Неумение корректировать технику
5	Личностные	Высокая мотивация к занятиям. Ответственное отношение к тренировкам. Соблюдение режима	Средняя мотивация. Периодические пропуски занятий. Частичное соблюдение режима	Низкая мотивация. Нерегулярные посещения. Игнорирование рекомендаций

## 2.5. Методические материалы

- **Учебно-методические пособия:**
  - Инструкции по технике безопасности и правилам работы с оборудованием
  - Методические рекомендации по выполнению упражнений
  - Планы тренировок для разных уровней подготовки
  - Контрольные нормативы и тесты
- **Дидактические материалы:**
  - Схемы и видео демонстрации правильной техники выполнения упражнений
  - Таблицы нагрузок и программ тренировок
  - Карточки учета индивидуальных результатов
  - Методические указания по восстановлению
- **Методические подходы:**
  - Индивидуальный подход к нагрузке
  - Постепенное увеличение интенсивности
  - Систематичность тренировок
  - Комплексный контроль результатов
- **Формы организации занятий:**

- Групповые тренировки
- Индивидуальные занятия
- Практические занятия с разбором техники
- Теоретические занятия по основам физиологии и питания
- **Методы обучения:**
  - Наглядный (демонстрация техники выполнения)
  - Словесный (объяснения, инструкции, рекомендации)
  - Практический (от простого к сложному)
  - Контрольный (отслеживание прогресса)
- **Материалы для самоподготовки:**
  - Справочники по анатомии и физиологии
  - Рекомендации по питанию и восстановлению
  - Дневники тренировок
  - Материалы по основам спортивной психологии
- **Контрольно-измерительные материалы:**
  - Тесты для оценки физической подготовки
  - Методики оценки техники выполнения упражнений
  - Критерии оценки прогресса
  - Формы отчетности по результатам тренировок

## **2.6. Воспитательный компонент**

Цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

1. Усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
2. Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений в жизни, практической деятельности.
4. Осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Основными формами воспитания могут быть: беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

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

#### Условия воспитания:

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

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий.

#### Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День здоровья	Октябрь	Спортивные соревнования	Фотоотчёт, результаты соревнований, видеоматериалы
2	Мастер-класс от	Ноябрь	Практическое	Методические

	профессионала		занятие	рекомендации, фотоотчёт
3	Неделя здорового образа жизни	Декабрь	Цикл мероприятий	Стенгазета, буклеты, презентации участников
4	Соревнования по силовым видам спорта	Январь	Спортивные состязания	Протоколы соревнований, наградные документы
5	Фестиваль здорового образа жизни	Март	Массовое мероприятие	Видеоотчёт, фотоматериалы
6	День открытых дверей	Апрель	Демонстрационные занятия	Рекламные материалы, отзывы посетителей
7	Итоговая аттестация	Май	Тестирование, соревнования	Результаты тестирования, наградные документы

## **2.7. Список литературы**

### **Список литературы для педагогов**

1. Верхушанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхушанский. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 330 с.
2. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 208 с.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. — М.: Медицина, 2005.
4. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / В. Л. Муравьев. — М.: Светлана П., 2006. — 184 с.
5. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — М.: [изд-во], 2005.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустрина. — М.: Издательство «СААМ», 2005.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / В. Л. Муравьев. — М.: Светлана П., 2006.
2. Фунтиков А. Н. Тренировка для начинающих. — М.: [изд-во], 2006.
3. Литвинов Е. Н., Любомирский Л. Е., Мейксон Г. Б. Как стать сильным и выносливым. — М.: Просвещение, 2004.
4. Медведев А. С. Богатырями становятся. — М.: Физкультура и спорт, 2005.