

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества п. Сосьва

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1

"29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

"29" августа 2024 г.

Приказ № 129/1

Директор МБОУ ДО Дом детского
творчества п. Сосьва


Е.А.Алешкевич

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Силовая подготовка»
возраст обучающихся: 13 -17 лет
срок реализации: 2 года

автор-разработчик
Просветов Александр Сергеевич
педагог дополнительного
образования

п. Сосьва
2024 г.

Содержание программы

1. Основные характеристики.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеобразовательной программы.....	11
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	12
1.4. Содержание общеобразовательной программы.....	15
Учебный план (основные модули)	
2. Организационно-педагогические условия.....	33
2.1. Условия реализации программы.....	39
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	40
3. Список использованной литературы.....	43

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» (далее программа) относится к общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
18. Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва;
19. Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва;
20. Локальные нормативные акты МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, регламентирующие образовательную деятельность.
21. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.10.2023 г. № 1104-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей с Свердловской области.

Актуальность программы для современных обучающихся ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна и оригинальность программы в том, что, во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спортивной подготовки, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться активной силовой подготовкой обучающихся школьного возраста, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость эко психологического подхода, обращения к генетическим культурам образующим истокам личности.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Силовая подготовка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительной особенностью программы. Развитие физических качеств обучающихся – одна из главных задач педагога физической культуры. Развитие такого качества как мышечная сила, от развития которой зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность, необходимо каждому человеку, независимо от пола и в особенности школьникам. Школьный период развития физических, умственных способностей, привития работоспособности и их

совершенствования, духовного развития, период формирования базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни молодого человека.

Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить многочисленные недостатки своего телосложения (сутулость, узкие плечи и грудь, тонкая шея и руки, широкая талия, некрасивая форма ног, излишняя полнота, низкая работоспособность, неуверенность в своих силах и приспособленчество и т. д.). Наряду с этим, занятия силовой подготовкой положительно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, активизируют все биологические и физиологические процессы, протекающие в организме человека. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень освоения: стартовый. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Стартовый уровень – позволяет овладеть навыками начальной подготовки обучающихся в выполнении упражнений с собственным весом или отягощением, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Данный уровень направлен на формирование начальных знаний в области силовой подготовки. Позволяет ознакомить обучающихся с историей спорта, выдающимися достижениями спортсменов, самоконтролем на занятии, личной гигиеной, основами общей и специальной физической подготовкой.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» адресована для обучающихся с 12-17 лет, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься силовой подготовкой, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к физическим упражнениям. Количество обучаемых в объединении 15 человек.

Возрастные особенности:

Средний школьный возраст (12-15 лет) характеризуется:

- интенсивный рост (4-7 см. в год);
- увеличение массы тела (3-6 кг в год);
- увеличение общей массы мышц, 2.0 за счет увеличения толщины мышечных волокон;
- преобладание силы сгибателей мускулатуры над разгибателями;
- Заметное развитие силы мышц груди.

Однако, необходимо заметить увеличение одних мышц при заметном отставании других, что может привести к искривлению позвоночника, сутулости, уменьшению подвижности грудной клетки. Поэтому задачей тренировки детей в этом возрасте должно быть предупреждение нарушения осанки, так как позвоночник в этом возрасте еще очень гибок, и исправление ее. Для этого надо усилить нагрузку на отставание в развитии мышцы, укреплять мышцы спины и шеи (например, подтягивание широким хватом до касания перекладины затылком), увеличивать подвижность грудной клетки с помощью упражнений, вызывающих потребность в глубоком дыхании:

- приседания с отягощениями;
- заведение прямых рук с гантелями за голову в положении лежа на спине;
- дыхательные упражнения.

В подростковом возрасте средствами воспитания силы являются скоростно-силовые упражнения и упражнения с небольшими и средними отягощениями с большим числом повторений, что позволяет развивать параллельно с силой и силовую выносливость.

Но не следует забывать, что в этом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоренно растет в высоту позвоночник. Поэтому чрезмерные мышечные нагрузки должны быть дозированы, в противном случае, ускорится процесс окостенения, замедляется рост трубчатых костей в длину.

В старшем школьном возрасте (16-17 лет) продолжается развитие организма, но уже более равномерно, чем в подростковом. По строению тела, его пропорциям юноши уже почти не отличаются от взрослых, опорнодвигательный аппарат у физически развитых ребят приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития собственно силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения, при этом избегая задержек дыхания и натуживания. У старших школьников развитие школьного аппарата сопровождается формированием мышц, связок и сухожилий. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте

возможна ассиметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. И еще, в этом возрасте появляются благоприятные возможности для формирования силы и силовой выносливости. Реализовать программу смогут учителя физической культуры, имеющие или получающие высшее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

Объем программы

Распределение учебных часов по модулям

	Название	Продолжительность обучения, лет	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1 год обучения	1	3	108
2	2 год обучения	2	3	108
ИТОГО:				216

(общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы): **216 часа.**

Режим занятий:

Длительность одного занятия – 1-2 академических часа по 30 - 40 минут, периодичность занятий – 2, 3 раза в неделю. Количество обучающихся в группе – не более 15.

Формирование групп производится на добровольной основе, без требований к уровню подготовки обучающихся, по возрастному признаку (возраст 12-17 лет), желательно обучающиеся одного класса и школы (по мере возможности).

Срок освоения программы: определяется содержанием программы и составляет 2 года. Обучение начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Обучение по программе позволяет обеспечить начальную подготовку обучающихся в области робототехники и формирует положительную мотивацию к техническому творчеству. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения и виды занятий:

Программа предполагает очную форму обучения.

- групповые учебно-практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (исследовательские проекты);
- участие в соревнованиях между группами;
- комбинированные занятия.

Основные методы обучения. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала; - групповая - разбор технических действий, отработка;
- индивидуальная, - при работе с инвентарём, отработка индивидуальных навыков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Форма и режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 акад. часу;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 акад. часу.

Формы подведения результатов: участие спортсмена в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера, выполнения контрольных нормативов по ОФП, контрольные занятия, педагогические наблюдения, устный опрос, контрольный тест, мини-соревнование.

1.2. Цель и задачи общеобразовательной программы:

Цель программы – разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки правильной осанки, рационального дыхания, навыки самоконтроля и саморегуляции. Укреплять мышечный корсет, мышечно-связочный аппарат стоп, дыхательную мускулатуру и диафрагму.
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами: программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Силовая подготовка» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по физкультурно-спортивной направленности «Силовая подготовка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии спомощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. • Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Когнитивные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре исследовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: • осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; • социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план 1 года обучения

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Образовательные:

- расширить объем знаний о разнообразных формах физкультурной деятельности, использовать эти формы для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- научить регулировать свой вес тела, корректировать телосложение.

Развивающие:

- развить память, внимание;
- формировать координацию движений;
- развить творческий и рациональный подход к выполнению упражнений.

Воспитывающие:

- потребность вести здоровый образ жизни, соблюдать определённые нормы, правила и ограничения, способствующие сохранению и укреплению здоровья;
- настойчивость, собранность, организованность, аккуратность;
- умения работать в мини группе, культуру общения, ведения диалога;
- навыки здорового образа жизни.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество	теория	практика
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	3	2	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	2	1
II	Общая физическая подготовка	14	4	10
1	Гимнастические упражнения	7	2	5
2	Лёгкоатлетические упражнения	7	2	5
III	Воспитание силы		6	75
1	Упражнения отягощенные массой собственного тела	17	2	15
2	Упражнения с гантелями	16	1	15
3	Тренировка с методом неопредельных усилий	16	1	15
4	Круговая тренировка	16	1	15
5	Игровые упражнения	16	1	15
V	Контрольные испытания и соревнования	6	1	5
	Итоговое занятие		1	-
	Итого	108	16	92

Содержание программы (1 год обучения)

I. Основы знаний.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в учреждении и дома.

Практика. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

II. Общая физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

III. Воспитание силы.

Теория. Методы воспитания силы. В практике физического воспитания используют много методов на воспитание различных видов силовых способностей. Назовем наиболее распространенные из них: метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, «Ударный» метод развития силы, Метод статических (изометрических) усилий, статодинамический метод, метод круговой тренировки, игровой метод.

Практика. «Бой петухов». Чертят круг диаметром 3-4 метра. В круг становятся два игрока. Прыгая на одной ноге, заложив руки за спину, играющие стараются, толкая друг друга плечом, заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. Опорные ноги через равные промежутки времени меняются, «Перетягивание через линию». Толстую веревку (ленту) связать кольцом. Двое игроков становятся спиной друг к другу во внутрь кольца и кладут его на пояс. Между ними чертится линия. Выигрывает тот, кто перетянет соперника через линию. То же самое, только кольцо-веревку держать двумя руками, находясь с внешней стороны кольца, «Перетягивание каната». Толстую веревку или канат (3-5 метров) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон, поднимает ее и натягивает, как бы образуя ринг. В трех шагах

за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу «Тяни» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону, оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже в трех направлениях, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры, «Выталкивание спиной». Игроки садятся спиной друг к другу и берутся за руки под локти. Их задача – упираясь ногами и спиной вытолкнуть соперника за пределы круга. Второй вариант – можно играть в положении стоя, «Выталкивание в приседе». В круг входят два игрока, принимают положение приседа низкого и стараются вытолкнуть соперника ладонями рук или вывести из состояния равновесия. То же самое стоя друг против друга у черты. «Тачка». Один игрок принимает положение лежа в упоре с разведенными ногами на ширине плеч. Партнер держит его за ноги. Игроки каждой команды катят «тачку» до условной линии, где меняются ролями и возвращаются обратно.

- «Каракатица». Команды построены в колонны по одному. Направляющий в и.п. – упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу с приподнятым тазом игроки передвигаются в упоре на руках на определенное расстояние от стартовой линии, преодолев которое возвращаются бегом и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила это упражнение.

- «Перенеси товарища». Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит второго участника (расстояние 10-15 метров) удерживая его на спине и поддерживая под бедра. После переноски сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д. Выигрывает самая быстрая команда – быстрее всех выполнив переправу.

- «Чья пара быстрее?». Стоя спиной друг к другу и держась за руки под локти, присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать в приседе заданное расстояние (10-15 метров).

а. боком вперед;

б. лицом вперед (направляющий).

Педагог по физической культуре должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей учащихся, учитывая природный, индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

Теория. Средства воспитания силы. Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Практика.

1. Упражнения с массой внешних предметов:

- разборные гантели;
- гири 16,24
- масса партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов, специальные пояса, манжеты);
- ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции
- свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.

4. Статические упражнения в изометрическом режиме:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.д.);
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

6. Упражнения в особых условиях внешней среды (бег, прыжки, спортивные игры по рыхлому снегу, песку; бег и прыжки в гору, через препятствия; бег против ветра и т.д.).

7. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандер, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.).

8. Упражнения с противодействием партнера.

— отталкивание руками от пола и хлопок.

- Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе-ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.

- Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.
- И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.
- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке или на двух параллельных скамейках.
- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с полной амплитудой.
- Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнение Силовые упражнения выбирают в зависимости от характера задач воспитания силы.

IV. Контрольные испытания (8 часов)

Контрольная сдача нормативов, участие в соревнованиях.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный план 2 года обучения

Цель второго года обучения: расширить объем знаний и усложнить формы занятий, использовать формы для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств;
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

Развивающие:

- развивать физические способности,
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки.

Воспитательные:

- совершенствовать морально-волевые качества, совершенствовать спортивное мастерство.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество	Теория	Практика
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	3	2	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	2	1
II	Общая физическая подготовка	14	4	10
1	Гимнастические упражнения	7	2	5
2	Лёгкоатлетические упражнения	7	2	5
III	Воспитание силы		6	75
1	Упражнения отягощенные массой собственного тела	17	2	15
2	Упражнения с гантелями	16	1	15
3	Тренировка с методом непередельных усилий	16	1	15
4	Круговая тренировка	16	1	15
5	Игровые упражнения	16	1	15
V	Контрольные испытания и соревнования	6	1	5
	Итоговое занятие		1	-
	Итого часов:	108	16	92

Содержание программы (2 год обучения)

I. Основы знаний.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

III. Воспитание силы.

Теория. Методы воспитания силы.

Практика. В практике физического воспитания используют много методов на воспитание различных видов силовых способностей. Назовем наиболее распространенные из них:

- Метод максимальных усилий.
- Метод неопредельных усилий.
- Метод динамических усилий.
- «Ударный» метод развития силы.
- Метод статических (изометрических) усилий.
- Статодинамический метод.
- Метод круговой тренировки.
- Игровой метод.

Теория. Методы воспитания силы.

Практика. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон, поднимает ее и натягивает, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу «Тяни» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону, оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже в трех направлениях, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

«Выталкивание в приседе». В круг входят два игрока, принимают положение приседа низкого и стараются вытолкнуть соперника ладонями рук или вывести из состояния равновесия. То же самое стоя друг против друга у черты.

«Тачка». Один игрок принимает положение лежа в упоре с разведенными ногами на ширине плеч. Партнер держит его за ноги. Игроки каждой команды катят «тачку» до условной линии, где меняются ролями и возвращаются обратно.

«Каракатица». Команды построены в колонны по одному. Направляющий в и.п. – упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу с приподнятым тазом игроки передвигаются в упоре на руках на определенное расстояние от стартовой линии, преодолев которое возвращаются бегом и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила это упражнение.

«Перенеси товарища». Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит второго участника (расстояние 10-15 метров) удерживая его на спине и поддерживая под бедра. После переноски сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д. Выигрывает самая быстрая команда – быстрее всех выполнив переправу.

«Чья пара быстрее?». Стоя спиной друг к другу и держась за руки под локти, присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать в приседе заданное расстояние (10-15 метров).

а. боком вперед;

б. лицом вперед (направляющий).

Теория. Методов воспитания силовых способностей у обучающихся, учитывая природный, индивидуальный уровень их развития и требования,

предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности. Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Практика. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (специальные пояса, манжеты);
- ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.

Статические упражнения в изометрическом режиме:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.д.);
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Теория. Силовые упражнения могут занимать основную часть занятия, если воспитание силы является главной его задачей. В других случаях силовые упражнения ученики выполняют в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления не должна превышать трех раз в неделю, но для отдельных небольших групп мышц допускается применение силовых упражнений ежедневно.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или массой поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или числом возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином «ПМ» - повторный максимум. Мы используем, при наших возможностях в школьных условиях, варианты второго случая, т.е. масса может быть:

- предельной
- 1ПМ;

- околопредельной – 2,3 ПМ;
- большой – 4-7 ПМ;
- умеренно большой – 8-12 ПМ;
- малой – 19-25 ПМ;
- очень малой – свыше 25 ПМ.

Практика. Упражнения, отягощенные массой собственного тела.

Упражнения, отягощенные массой собственного тела, заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц – антигонистов.

Величина отягощений в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения. Например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты и т.д.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упор лежа на повышенной опоре (табурет, гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук. Кисти рук можно держать вперед, внутрь, наружу. Туловище прямое. Усложнение – максимальное число отжиманий за 10,20 и т.д. секунд.
- Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны.
- Упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук.
- Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок.
- Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе- ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.
- Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.
- И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.
- На высокой перекладине хватом сверху – снизу вис на согнутых руках, второй вариант – вис на одной руке другая внизу с прямыми ногами или согнутыми.

- Ходьба на руках в различных направлениях в упоре лежа или с поддержкой партнером ног за бедра, голень. Не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.
- Ходьба на руках в упоре на брусьях поочередно переставляя вперед прямые руки.

Практика. Упражнения для мышц туловища:

1. Сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног.
2. Сед в упоре сзади:
 - поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;
 - то же, но через набивной мяч, стул, скамейку.
3. Сед в упоре сзади, поднять ноги, выполнить круговые движения обеими ногами, право, затем влево.
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание прямых ног до вертикального положения и опускание вниз.
5. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.
6. Сед в упоре сзади углом:
 - встречные движения ногами в вертикальной плоскости;
 - перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).
7. В положении сед углом «написать» цифры прямыми ногами с большой амплитудой.
8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение.
10. Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки за головой. Поднимание прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.
11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ноги вправо и влево до касания пола.
12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться руками носков ног. Вернуться в исходное положение.
13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.

14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого колена, левым - правого.

15. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение.

16. Лежа на спине, руки вверх. Выполнить сед с касанием руками носков прямых ног («высокий угол»).

17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное положение.

18. Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны, прийти в исходное положение.

19. Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

20. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за головой.

Теория. Упражнения с гантелями. Первоначально масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающийся мог поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 раз и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они для него будут слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия.

Тренироваться следует 4-5 раз по 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

- для мышц сгибателей и разгибателей предплечий;
- мышц плечевого пояса;
- разгибателей туловища;
- разгибателей и сгибателей голени;
- мышц брюшного пресса;
- сгибателей и разгибателей стопы.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями:

- предплечье рук на опоре (сидя опора на бедрах или опора на столе, табурете, гимнастическом коне), хват гантелей сверху;
- то же самое, только хват гантелей снизу;
- безопорное или опорное положение предплечий, но хват за шар гантели.

2. Стойка ноги врозь, гантели в прямых руках впереди (перед туловищем). Повороты кистей рук вправо и влево с полной амплитудой, руки не сгибать.

3. Стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. Выпрямить руки вверх и вернуться в исходное положение, коснувшись локтями туловища.

- то же самое только и.п., лежа на скамейке, выпрямляя руки одновременно и поочередно.

4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах:

- стоя, ноги врозь;

- сидя на стуле, локти опираются о бедра, темп медленный или средний.

5. Стоя, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, локти вниз не опускать.

6. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука согнута в локтевом суставе. Поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в равномерном темпе.

7. Сидя на стуле, колени разведены (правая) левая рука с гантелью локтем опирается о (правое)левое бедро (колени). Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

8. Стойка ноги врозь на ширине плеч, гантели вверху в прямых руках. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле поочередно сгибая и разгибание руки.

9. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука с гантелей вверху, другая внизу. Рывки назад со сменой положений рук.

10. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки чрез стороны вверх и вернуться в и.п.

IV. Контрольные испытания.

Контрольная сдача нормативов, участие в соревнованиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество о учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	сентябрь	май	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	сентябрь	май	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

2.1 Условия реализации общеразвивающей программы.

Материально-техническое обеспечение.

Данная программа предусматривает проведение учебно-воспитательного процесса с обучающимися в

Занятия проводятся в зале 80 м², раздевалка. Зал соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. №28. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастические скамейки - 6 штук.
- Гимнастические маты - 8 штук.
- Скакалки - 15 штук.
- - разборные гантели;
- - гири 16,24;

Информационное обеспечение

В работе используются аудио и видео материалы:

Презентация:

Видеофильм:

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, обладает знаниями в области педагогики и психологии, методов преподавания, навыками организации образовательного процесса, умеет находить индивидуальный подход.

Методическое обеспечение программы

Программа «Силовая подготовка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа «Силовая подготовка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Текущий контроль.

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития отдельных физических качеств немислим без систематического педагогического контроля. Наиболее действенным средством контроля являются контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценивая выполнение контрольных упражнений, педагог получает объективные цифровые показатели, характеризующие уровень развития отдельных качеств обучающегося. Контрольные упражнения и установленные индивидуальные нормативы облегчают перспективное, текущее и оперативное планирование общей и специальной подготовки учащихся. Анализ индивидуальных показателей в отдельных контрольных упражнениях позволяет установить нормативы в отдельных упражнениях для групп различной подготовленности. Контрольные упражнения по общей физической подготовке помогают определить, как развиты основные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Формы подведения итогов.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в 2 месяца зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной сдачи нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Программа мониторинговых исследований, проводимых в МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва (мониторинг проводимый образовательным учреждением по результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в течение учебного года включает:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетентности).
2. Мониторинг развития качеств личности обучающихся.

**Карта освоения обучающимися дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

№	ФИ обучающегося	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

**Сводная карта освоения обучающимися дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей)
программы по объединению.**

№	Группы	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

1. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020

№ 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва;

19. Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва;

20. Локальными нормативными актами МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, регламентирующими образовательную деятельность.

21. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.10.2023 г. № 1104-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей с Свердловской области.

Для педагога:

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Список литературы для родителей и обучающихся:

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В.И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.

Протокол МС № 1 «29» августа 2022 г.

Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва

 Е.А. Алешкевич

МБОУ ДО
Дом детского творчества
п. Сосьва
624971, Свердловская область,
Серовский район, р.п. Сосьва,
ул. Балдина, д. 49, тел. (8 343) 4-41-47

Решение

Методического совета МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва

Настоящим удостоверяется, что содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Силовая подготовка», представленная Просветовым А.С., соответствует современным требованиям к программам дополнительного образования детей и основным направлениям развития системы дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»).

Программа может быть использована в учреждениях дополнительного образования детей.

Составитель Просветов А.С., педагог дополнительного образования МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159775

Владелец Алешкевич Елена Анатольевна

Действителен с 05.05.2026 по 05.05.2027