



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
«ТЕРРИТОРИЯ СИЛЫ»**

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

Разработчик программы:
Разумов Илья Николаевич,
инструктор-методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Территория силы» 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 в условиях современной урбанизации и цифровизации многие люди ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям физкультурой и спортом, что помогает улучшить общее состояние здоровья и снизить риск развития хронических заболеваний. Таким образом программа является актуальной и важной инициативой, направленной на улучшение качества жизни населения, укрепление здоровья нации и формирование позитивной социальной среды.

Уровень освоения материала: общекультурный

Объём и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год (30 часов).

Цель программы: развить силу, выносливость, гибкость и координацию движений, что способствует улучшению общей физической формы. Программа включает обучение правильному использованию тренажеров и выполнению упражнений, что минимизирует риски травм и повышает эффективность тренировок.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Изучение базовых техник выполнения физических упражнений.
2. Овладение навыками работы с различным спортивным оборудованием.
3. Постепенное увеличение нагрузки и сложности тренировочных программ.
4. Формирование умения контролировать свое тело и управлять своими силами.

Развивающие:

1. Повышение уровня физической подготовленности, включая силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость.
2. Улучшение координации движений и моторики.
3. Развитие навыков управления эмоциями и стрессоустойчивости.
4. Развитие способности быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям и ситуациям.

Воспитательные:

1. Воспитание осознания важности физической активности и правильного питания.
2. Создание культуры заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.
3. Развитие способности планировать и организовывать свои тренировки.
4. Укрепление волевых качеств и настойчивости в достижении целей.

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. Понимание анатомии и физиологии человеческого организма, включая строение мышц, суставов и костей.
2. Осознание влияния физических нагрузок на различные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную).
3. Знание принципов тренировки силы, выносливости, гибкости и координации движений.
4. Умение подбирать упражнения для достижения конкретных целей (например, увеличение мышечной массы, снижение веса, улучшение общей физической формы).
5. Ознакомление с правилами поведения в тренажерном зале, техникой выполнения упражнений, а также основами оказания первой помощи при травмах.
6. Соблюдение техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и тренажерами.
7. Развитие способности к самостоятельному составлению программ тренировок

исходя из индивидуальных потребностей и возможностей.

Метапредметные результаты

1. Умение планировать свои занятия и следовать установленному графику тренировок.
2. Способность контролировать свое эмоциональное состояние и справляться с трудностями, возникающими в процессе тренировок.
3. Взаимодействие с тренером и другими участниками группы, обсуждение успехов и трудностей.
4. Участие в коллективных мероприятиях и соревнованиях, умение работать в команде.

Личностные результаты

1. Формирование устойчивого интереса к регулярной физической активности и здоровому образу жизни.
2. Понимание важности спорта и физической культуры для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.
3. Воспитание привычки к систематическим тренировкам и выполнению установленных планов.
4. Умение преодолевать трудности и продолжать движение к поставленным целям даже в условиях усталости или неудач.
5. Способность справляться с физическим и психологическим стрессом благодаря регулярным физическим нагрузкам.
6. Улучшение психоэмоционального состояния и повышение устойчивости к внешним раздражителям.
7. Осознание личной ответственности за поддержание собственного здоровья и физической формы.
8. Принятие осознанных решений относительно образа жизни, направленных на укрепление здоровья.

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. Умение работать с оборудованием: навыки использования тренажеров, гантелей, штанг и других спортивных снарядов безопасно и эффективно.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- 1 влияние разнообразных физических нагрузок на организм;
- 2 методы увеличения силы, выносливости, гибкости и координации;
- 3 правила поведения в тренажерном зале;
- 4 техника выполнения основных упражнений;
- 5 использовать тренажеры и спортивный инвентарь согласно технике безопасности;
- 6 корректировать план тренировок в зависимости от достигнутых результатов;
- 7 эффективно взаимодействовать с тренером и другими учащимися.

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;	4	4		Устный опрос

Раздел 2	Растяжка	16	4	12	Педагогическое наблюдение
Раздел 3	Кросс фит	20	4	16	Соревнования
Раздел 4	Работа с блочными и силовыми тренажёрами <u>Итоговое занятие.</u>	20	4	16	Педагогическое наблюдение
	Итого	60	16	44	

УТВЕРЖДЕНО

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Территория силы»
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	04.10.2024	23.05.2025	30	30	60	1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час- 45 минут)



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ТЕРРИТОРИЯ СИЛЫ»**

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: развить силу, выносливость, гибкость и координацию движений, что способствует улучшению общей физической формы. Программа включает обучение правильному использованию тренажеров и выполнению упражнений, что минимизирует риски травм и повышает эффективность тренировок.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Изучение базовых техник выполнения физических упражнений.
2. Овладение навыками работы с различным спортивным оборудованием.
3. Постепенное увеличение нагрузки и сложности тренировочных программ.
4. Формирование умения контролировать свое тело и управлять своими силами.

Развивающие:

1. Повышение уровня физической подготовленности, включая силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость.
2. Улучшение координации движений и моторики.
3. Развитие навыков управления эмоциями и стрессоустойчивости.
4. Развитие способности быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям и ситуациям.

Воспитательные:

1. Воспитание осознания важности физической активности и правильного питания.
2. Создание культуры заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.
3. Развитие способности планировать и организовывать свои тренировки.
4. Укрепление волевых качеств и настойчивости в достижении целей.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. Понимание анатомии и физиологии человеческого организма, включая строение мышц, суставов и костей.
2. Осознание влияния физических нагрузок на различные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную).
3. Знание принципов тренировки силы, выносливости, гибкости и координации движений.
4. Умение подбирать упражнения для достижения конкретных целей (например, увеличение мышечной массы, снижение веса, улучшение общей физической формы).
5. Ознакомление с правилами поведения в тренажерном зале, техникой выполнения упражнений, а также основами оказания первой помощи при травмах.
6. Соблюдение техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и тренажерами.
7. Развитие способности к самостоятельному составлению программ тренировок исходя из индивидуальных потребностей и возможностей.

Метапредметные результаты

1. Умение планировать свои занятия и следовать установленному графику тренировок.
2. Способность контролировать свое эмоциональное состояние и справляться с трудностями, возникающими в процессе тренировок.
3. Взаимодействие с тренером и другими участниками группы, обсуждение успехов и трудностей.
4. Участие в коллективных мероприятиях и соревнованиях, умение работать в команде.

Личностные результаты

1. Формирование устойчивого интереса к регулярной физической активности и здоровому образу жизни.
2. Понимание важности спорта и физической культуры для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

3. Воспитание привычки к систематическим тренировкам и выполнению установленных планов.
4. Умение преодолевать трудности и продолжать движение к поставленным целям даже в условиях усталости или неудач.
5. Способность справляться с физическим и психологическим стрессом благодаря регулярным физическим нагрузкам.
6. Улучшение психоэмоционального состояния и повышение устойчивости к внешним раздражителям.
7. Осознание личной ответственности за поддержание собственного здоровья и физической формы.
8. Принятие осознанных решений относительно образа жизни, направленных на укрепление здоровья.

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. Умение работать с оборудованием: навыки использования тренажеров, гантелей, штанг и других спортивных снарядов безопасно и эффективно.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- 1 влияние разнообразных физических нагрузок на организм;
- 2 методы увеличения силы, выносливости, гибкости и координации;
- 3 правила поведения в тренажерном зале;
- 4 техника выполнения основных упражнений;
- 5 использовать тренажеры и спортивный инвентарь согласно технике безопасности;
- 6 корректировать план тренировок в зависимости от достигнутых результатов;
- 7 эффективно взаимодействовать с тренером и другими учащимися.

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. Понятие об общей и специальной физической подготовке

Теория: Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2 раздел. Растяжка

3. Растяжка. Спортивное оборудование и инвентарь

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

4. Методика развития физических качеств: гибкости

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

5. Методика развития физических качеств: гибкости

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

6. Методика развития физических качеств: ловкости

Практика: Скручивания, наклоны к прямым ногам, голова к коленям руки к пальцам ног в разных вариациях.Тренажер отведения бедра, тренажер приведения бедра

7. Методика развития физических качеств: эластичности мышц

Практика: Растяжка на фитболе, растяжка с элементами йоги, растяжка с элементами гимнастики.Упражнения для тазобедренных суставов, упражнения для шеи, плеч, рук и спины

8. Методика развития физических качеств: координации

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

9. Методика развития физических качеств: выносливости

Практика: Растяжка стоя, наклоны до упора к ногам, «бабочка». Наклон вперёд стоя, глубокий выпад, растяжка задней поверхности бедра с эспандером

10. Методика развития физических качеств: силы.

Практика: Поперечный шпагат, наклон стоя, упражнения с «body bar». «Бабочка у стены», кладка вперёд, поперечный шпагат.

3 Раздел .Кроссфит

11. Знакомство с тренажерами. Кроссфит

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

12. История формирования кроссфита

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

13. Методика развития физических качеств: силы

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

14. Методика развития физических качеств: выносливости

Практика: Подтягивания прямых ног к животу на установке для отжиманий/подтягиваний/пресса. «Экстензия», отжимания на брусьях с непрерывным переходом к подтягиваниям, подтягивания с непрерывным переходом на пресс

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

16. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых

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

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

18. Методика развития двигательных качеств: скорости

Практика: 7 отжиманий. 5 сит-апов на пресс. 25 прыжков на скакалке, 10 берпи, воздушный присед без веса (10 шт.).

19. 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.

20. Методика развития двигательных качеств: ловкости

Практика: Баланс на балансировочной платформе, выпады с прыжком и стойка бегуна. Баланс на одной ноге, боковая планка высокая, баланс с вытяжением, прыжки на скакалке со скрещиванием рук

4 раздел Работа с блочными и силовыми тренажёрами.

21. Знакомство с блочными и силовыми тренажёрами.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

22. История создания тренажеров для работы с весом.

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

23. Методика развития физических качеств: выносливости

Практика: Велотренажер с сопротивлением на длинную дистанцию, «Джампинг Джек», подъем ног к перекладине при висе на ней. Бег на беговой дорожке на длинные и средние дистанции, махи гирей, рывок в стойку с виса

24. 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.

25. Методика развития двигательных качеств: скорости

Практика: Беговая дорожка, присед со штангой, «glute», «leg press», «prone leg curl», Велотренажер, «leg extension». Кардиотренажер «степпер лестница», выпрыгивания вверх из положения «присед»

26. Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых

Практика: «Подтягивания на специальной установке, «машина Смита», «румынская тяга». «Пек дек», «lat pulldown», «biceps curl», «shoulder press», «chest press», кроссовер на спину, руки

27. 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.

28. 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

29. Заключительное занятие

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

30. Итоговое занятие

Практика: Отработка всех полученных навыков. «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	04.10.2024	
2.	Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Понятие об общей и специальной физической подготовке.	2	11.10.2024	
3.	Растяжка. Спортивное оборудование и инвентарь	2	18.10.2024	
4.	Методика развития физических качеств: гибкости	2	25.10.2024	
5.	Методика развития физических качеств: гибкости	2	08.11.2024	
6.	Методика развития физических качеств: ловкости	2	15.11.2024	
7.	Методика развития физических качеств: эластичности	2	22.11.2024	

	мышц			
8.	Методика развития физических качеств: координации	2	29.11.2024	
9.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	06.12.2024	
10.	Методика развития физических качеств: силы.	2	13.12.2024	
11.	Знакомство с тренажерами. Кроссфит.	2	20.12.2024	
12.	История формирования кроссфита	2	27.12.2024	
13.	Методика развития физических качеств: силы. Инструктаж по технике безопасности.	2	10.01.2025	
14.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	17.01.2025	
15.	Методика развития физических качеств: выносливости и силы	2	24.01.2025	
16.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых	2	31.01.2025	
17.	Методика развития двигательных качеств: прыгучести	2	07.02.2025	
18.	Методика развития двигательных качеств: скорости	2	14.02.2025	
19.	Методика развития двигательных качеств: гибкости	2	21.02.2025	
20.	Методика развития двигательных качеств: ловкости	2	28.02.2025	
21.	Вводное занятие. Знакомство с тренажёрами.	2	07.03.2025	
22.	История создания тренажеров для работы с весом.	2	14.03.2025	
23.	Методика развития физических качеств: выносливости	2	21.03.2025	
24.	Методика развития двигательных качеств: силы	2	04.04.2025	
25.	Методика развития двигательных качеств: скорости	2	11.04.2025	
26.	Методика развития двигательных качеств: скоростно-силовых	2	18.04.2025	
27.	Методика развития двигательных качеств: общей и специальной физ. подготовки	2	25.04.2025	
28.	Методика развития двигательных качеств: общей и специальной физ. подготовки	2	09.05.2025	
29.	Заключительное занятие	2	16.05.2025	
30.	Итоговое занятие		23.05.2025	
	Итого:	60		

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 3	Растяжка	Теоретическое и практическое занятие	<u>методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха. <u>Познавательные</u>	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение
Раздел 4	Кросс фит	Теоретическое и практическое занятие	<u>Познавательные</u> : слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии. <u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи.	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Соревнования
Раздел 5	Работа с блочными и силовыми тренажёрами <u>Итоговое занятие.</u>	Теоретическое и практическое занятие	<u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, творческая работа	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/-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	
Дата собеседования:		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	
1. Временные затраты на освоение программы				
- посещение менее 30% занятий по программе	1			
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2			
- посещение более 60% занятий по программе	3			
2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося				
- теоретический уровень (знания)	3			
- практический уровень (умения, навыки)	3			
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	3			
3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося				
- 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			
4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося				
- ответственное отношение к занятиям	3			
- соответствие социально-этическим нормам поведения	3			
- приверженность гуманистическим ценностям	3			
5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)				
- уровень учреждения	1			
- уровень района, города, области	2			
- всероссийский или международный уровень	3			
Сумма баллов:				
Уровень:	диапазон начального уровня	1 - 11	I	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III	III
Дата собеседования:				
Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:				

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

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

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

**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