

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
В.В. Чичиль  
Приказ № 22/01-10 от «26» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»**

(общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики)

(наименование программы)

Уровень программы:	базовый
	(ознакомительный, базовый, углубленный)
Срок реализации программы:	2 года: 370 часов
	(1 год - 148 ч., 2 год – 222 ч.)
	(общее количество часов, количество часов по годам обучения)
Возрастная категория:	от 14 до 18 лет
Состав группы:	до 12 человек
Форма обучения	очная
Вид программы:	модифицированная
	(модифицированная, авторская)
Программа реализуется на бюджетной основе	
ID –номер Программы в Навигаторе: 37390	

Автор-составитель:  
Корчагин Павел Александрович,  
педагог дополнительного образования  
(ФИО и должность разработчика)

Краснодар, 2023

## РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

### 1.1. Пояснительная записка

Спортивное направление атлетической гимнастики в стране в настоящее время переживает новое рождение. Естественное стремление молодых людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды и формы гимнастики традиционно остаются в арсенале испытанных средств физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых, нетрадиционных видов двигательной активности в массовом физкультурном движении, в том числе и таких, как троеборье.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое троеборье», относящаяся к физкультурно-спортивной направленности**, способствует совершенствованию силовой подготовки старших школьников средствами атлетической гимнастики. Программа ежегодно обновляется с учетом развития физической культуры и социальной сферы.

Данный вид спорта основан на развитии силовых качеств спортсменов в выполнении трех упражнений: жим лежа, присед, становая тяга. Для достижения результатов в силовом троеборье необходимы регулярные и строго систематические тренировки. Уровень развития физического качества силы будет повышаться более эффективно, если в процесс общей физической подготовки применить систему занятий с отягощениями оптимального веса. После того, как подростки развили мышцы, они смогут продемонстрировать свое тело, используя пластичность, эмоциональность и музыкальность.

**Содержание ДОП ориентировано на:**

- появление у обучающихся интереса к занятиям спортом,
- формирования нравственности и дисциплины,
- формирования интереса к эстетике тела, здоровому образу жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях.

**Новизна** данной программы заключается в использовании определенного узкого набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работа и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы.

Содержание и методика обучения адаптированы для организации дополнительного образования детей. Программа ежегодно обновляется с учетом развития физической культуры, технологий и социальной сферы в

старшем школьном возрасте (14—18 лет). Наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа (особенно с юношами), направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные силовые упражнения с отягощением. Но наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются дозированные отягощения. Вместе с тем нет единого мнения относительно использования отягощений для тренировки силы, особенно в детском и подростковом возрасте. Хотя дозированные отягощения могут быть использованы в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи. Любой двигательный акт человека сопряжен с проявлением различных физических качеств. Чтобы спортсмену поднять отягощение даже среднего веса, ему необходимо в полной мере показать свои способности в ловкости, координации, гибкости и др. Следовательно, развивать силу невозможно без попутного развития практически всех физических качеств силовых видах спорта

**Педагогическая целесообразность** программы соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. В переходном возрасте подростки подвержены самокритике и нуждаются в самореализации, формируются жизненные ценности. Общеобразовательная программа «Силовое троеборье» способствует формированию психологического здоровья, желания систематически заниматься физической культурой и спортом.

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что формируется спортивно-оздоровительная группа. При проведении занятий осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к каждому обучающемуся. Выполнение элементов образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов для дальнейшего анализа, поощрения и коррекции.

#### **Адресат программы**

Программа «Силовое троеборье» предназначена для юношей и девушек 14-18 лет. Количество подростков в группах – 10-12 человек. Это способствует соблюдению санитарно-гигиенических норм, свободному распределению обучающихся по залу.

К занятиям допускаются подростки, имеющие письменное разрешение врача.

#### **Объем, сроки и режим занятий**

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа в первый год (148 часов) обучения и по три раза в неделю во второй год обучения (222 часа), всего – 370 часов.

#### **Формы обучения** – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы - постоянный, занятия – групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, мастер-классы, игры, тренинги, соревнования.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель** – создание условий для физического и нравственного развития подростков через занятия силовым троеборьем.*

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные (предметные):*

развить познавательный интерес к силовому троеборью как виду спорта;

включить в познавательную деятельность приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций по данному виду спорта.

#### *Личностные:*

сформировать навыки здорового образа жизни;

сформировать гражданскую позицию.

#### *Метапредметные:*

развить мотивацию к тренировочному процессу, осознание необходимости саморазвития, самостоятельности, активности и т.п.

## **Первый год обучения**

***Цель:** формирование основной базы для занятий троеборьем.*

### ***Задачи:***

#### *Образовательные (предметные):*

научить основам силового троеборья;

научить безопасности при проведении упражнений;

познакомить с основами самостраховки.

#### *Личностные:*

развить физические качества;

развить чувство ответственности и взаимовыручки.

#### *Метапредметные:*

научить взаимодействовать в группе.

## **Второй год обучения**

***Цель:** совершенствование основ силового троеборья.*

### ***Задачи***

#### *Образовательные (предметные):*

совершенствовать выполнение изученных упражнений по троеборью (жим лежа; упражнения на развитие мышц спины; упражнения на развитие мышц пояса верхних конечностей);

научить выполнять страховку.

#### *Личностные:*

научить трудиться для достижения результата;

развить психологическую устойчивость.

#### *Метапредметные:*

- развить спортивное поведение, дисциплину;
- подготовить психологически к соревнованиям.

### 1.3. Содержание Учебно-тематический план первого года обучения

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводные занятия</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	опрос
2.	<b>Раздел «Развитие силовых качеств»</b>	<b>110</b>	<b>7</b>	<b>103</b>	наблюдение
	- Развитие мышц ног	28	2	26	наблюдение
	- Развитие мышц груди и плечевого пояса	32	2	30	
	- Развитие мышц спины	26	2	24	
	- Развитие мышц рук	24	1	23	
3.	<b>Раздел «Развитие выносливости»</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	наблюдение
	- Аэробные нагрузки	20	2	18	наблюдение
	- Развитие координации	4	1	3	
	- Дыхательные упражнения	2	1	1	
4.	<b>Зачетные занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	сдача нормативов
5.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>148</b>	<b>17</b>	<b>131</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### Тема 1. Вводные занятия

Организационный сбор. Правила ТБ. Введение в образовательную программу.

#### Тема 2. Развитие силовых качеств

*Теория:* Правильность выполнения упражнений на развитие мышц ног, груди, спины, рук.

*Практика:*

Силовые упражнения:

В состав силовых упражнений входит целый комплекс базовых и изолирующих упражнений:

Развитие мышц ног (базовое упражнение-присед; изолирующие- выпады, сгибание в тренажере, разгибание в тренажере, подъем на носки с отягощением.

Развитие мышц груди и плечевого пояса (базовые упражнения- жим лежа, жим штанги из-за головы; изолирующие- жим гантелей, разводы, пуловер, разводы в стороны

Развитие мышц спины (базовые- становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу; изолирующие- гиперэкстензия, наклоны с отягощением, становая тяга на прямых ногах, тяга блока в тренажере, подтягивания на перекладине.

Развитие мышц рук (базовые - жим узким хватом, сгибания со штангой; изолирующие - отжимания на брусьях, сгибания с гантелями французский жим гантель)

### **Тема 3. Развитие выносливости**

*Теория:* Значение правильного дыхания для успешной тренировки.

*Практика:*

*Аэробные нагрузки* (бег, прыжки на скакалке.)

*Упражнения на координацию* можно разделить на две части:

развитие общей координации (спортивные игры с мячом);

развитие координации в выполнении тренировочных упражнений.

*Упражнения для дыхания* (увеличение объема грудной клетки и расширения диафрагмы: глубокие вдохи с гантелями в руках, дыхательные приседания.)

### **Тема 4. Зачетные занятия**

*Теория:* Нормативы по комплексу упражнений.

*Практика:* Подведение итогов и проверка результатов

### **Тема 5. Итоговое занятие**

*Теория:* Разные нормы по сдаче зачета

*Практика:* комплекс упражнений:

упражнение-присед; изолирующие- выпады, сгибание в тренажере, разгибание в тренажере, подъем на носки с отягощением.

упражнение- жим лежа, жим штанги из-за головы;

изолирующие- жим гантелей, разводы, пуловер, разводы в стороны

становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу;

жим узким хватом, сгибания со штангой.

**Учебно-тематический план**  
второго года обучения

№	Темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	опрос
<b>2.</b>	<b>Упражнения общего развития</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	тестирование
<b>3.</b>	<b>Раздел. Совершенствование силовых качеств</b>	<b>128</b>	<b>7</b>	<b>121</b>	наблюдение
	- Развитие мышц ног	26	2	24	наблюдение
	- Развитие мышц груди и плечевого пояса	24	1	23	
	- Развитие мышц спины	24	1	23	
	- Развитие мышц пресса	18	1	17	
	- Развитие мышц пресса	20	1	19	
	- Развитие мышц рук	16	1	15	
<b>4.</b>	<b>Раздел. Совершенствование выносливости</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	наблюдение
	- Аэробные нагрузки	26	2	24	наблюдение
	- Развитие координации	10	1	9	
	- Дыхательные упражнения	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Зачетные занятия</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	сдача нормативов
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>222</b>	<b>17</b>	<b>205</b>	

**Содержание учебного плана**  
второго года обучения

**Тема 1. Вводные занятия**

Организационный сбор. Правила ТБ. Введение в образовательную программу.

**Тема 2. Упражнения общего развития.**

*Теория:* В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий троеборью

*Практика:*

*Ходьба, Бег, Прыжки, Метания;*

*Упражнения без предметов;*

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах.

*Упражнения для туловища – наклоны, прогибания, переходы.*

*Упражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительным и пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

*Упражнения для формирования правильной осанки:* стоя спиной возле вертикальной плоскости согнуть ногу, выпрямить и отнести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

*Упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висющей расслабленной руки и кисти.

Упражнения с предметами:

*Со скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке.

*Упражнения с набивным мячом* (вес мяча I — 2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами; эстафеты и игры с мячом;

*Упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки из различных захватов, поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз и др.

*Жонглирование:* бросить гирию и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

*на гимнастической скамейке,* упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к



правой и левой ногой; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; ходьба и бег по наклонной скамейке и др.

*на гимнастической стенке:* передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами, прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке и др.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

### **Тема 3. Совершенствование силовых качеств**

*Теория:* Силовые упражнения:

В состав силовых упражнений входит целый комплекс базовых и изолирующих упражнений

*Практика:*

Развитие мышц ног (приседания с гантелями, приседания со штангой на груди, приседания со штангой на плечах, широкие приседания, разгибания ног на тренажере сидя, «мертвая» тяга в стиле сумо, сгибание ног лежа, сгибание одной ноги стоя, сгибание ног сидя, наклоны со штангой на плечах, становая тяга на плечах, прогибания с прямой спиной, приведение одной ноги стоя, сведение ног сидя, подъемы на носки стоя, разгибание голени сидя, подъемы носков сидя).

Развитие *мышц груди и плечевого пояса* (жим штанги лежа на наклонной скамье, разведение гантелей на наклонной скамье, жим штанги на горизонтальной скамье, отжимания от пола, разведение гантелей лежа, отжимания на брусьях, жим штанги узким хватом лежа на скамье, сведение рук на тренажере, жим штанги из-за головы, подъемы гантелей в стороны, жим штанги с груди сидя, Плечевая передняя подтяжка).

Развитие мышц спины (подтягивание на изогнутой перекладине, подтягивания на перекладине хватом снизу, тяга верхнего блока перед собой, тяга верхнего блока за шею, тяга гантелей одной рукой, тяга штанги в наклоне стоя, шраги со штангой, становая тяга со штангой, поясничные прогибания).

Развитие мышц пресса (сворачивание туловища на тренажере, подъемы туловища на наклонной скамье, подъемы туловища, подъемы ног на наклонной скамье, подъемы коленей в упоре, развороты туловища с грифом, боковые наклоны стоя).

Развитие мышц рук (попеременные сгибания рук с гантелями, сгибание рук с гантелями хватом молоток, сгибание рук со штангой стоя, сгибания рук со штангой хватом сверху, разгибание рук со штангой лежа, разгибание рук с гантелями лежа, разгибание одной руки с гантелью из-за головы, разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне, отжимание трицепсами стоя спиной к скамье).

#### **Тема 4. Развитие выносливости**

*Теория:* Значение правильного дыхания для успешной тренировки.

*Практика:*

*Аэробные нагрузки* (бег, прыжки на скакалке.)

*Упражнения на координацию* можно разделить на две части:

развитие общей координации (спортивные игры с мячом);

развитие координации в выполнении тренировочных упражнений.

*Упражнения для дыхания* (увеличение объема грудной клетки и расширения диафрагмы: глубокие вдохи с гантелями в руках, дыхательные приседания.)

#### **Тема 5. Зачетные занятия**

*Теория:* Нормативы по комплексу упражнений.

*Практика:* Подведение итогов и проверка результатов

#### **Тема 6. Итоговое занятие**

*Теория:* Разные нормы по сдаче зачета

*Практика:* комплекс упражнений:

упражнение - присед; изолирующие- выпады, сгибание в тренажере, разгибание в тренажере, подъем на носки с отягощением.

Упражнение - жим лежа, жим штанги из-за головы;

Изолирующие - жим гантелей, разводы, пуловер, разводы в стороны

становая тяга, тяга штанги в наклоне к поясу;

жим узким хватом, сгибания со штангой;

### **1.4. Планируемые результаты**

*Образовательные:*

Получение теоретических знаний по изучаемому виду спорта.

Знание и правильное выполнение упражнения на развитие всех групп мышц; умение бороться со стрессом.

Правильное выполнение жим-лежа, приседа и становой тяги.

*Личностные:*

Сформированы навыки здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

Развита мотивация к тренировочному процессу, осознана необходимость саморазвития, самостоятельности, активности и т.п.

В результате прохождения программного материала **первого года** обучения, обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

*Предметные результаты:*

уметь выполнять подготовительные приёмы безопасности при проведении занятий;

знать основы самостраховки;

изучить основы силового троеборья;

знать различные упражнения со штангой, гантелями;

уметь применять полученные знания на соревнованиях.

***Личностные результаты:***

научиться осознанно подходить к тренировочному процессу;  
научиться самомотивации;  
развить чувство ответственности.

***Метапредметные результаты:***

уметь взаимодействовать в группе;  
развить спортивный интеллект, и как следствие умение разучивать приемы самостоятельно;  
уметь наглядным примером делиться опытом с товарищами;

В результате прохождения программного материала **второго года** обучения обучающиеся должны:

***Предметные результаты:***

уметь правильно выполнять жим-лежа;  
уметь выполнять упражнения на развитие мышц спины;  
уметь выполнять упражнения на развитие мышц рук;  
уметь выполнять упражнения на развитие мышц ног;  
уметь выполнять упражнения на развитие мышц живота.

***Личностные результаты:***

научиться трудиться для достижения результата;  
развить психологическую устойчивость;  
научиться бороться со стрессом.

***Метапредметные результаты:***

развитие спортивного интеллекта;  
подготовка психологического настроя к соревновательной деятельности;  
развитие дисциплины

## РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1 Учебный календарный график первого года обучения

№	Тема	Часы	Дата	Форма контроля
1.	<b>Вводное занятие. Правила ТБ</b>	2 (по 45 мин.)		Опрос
2.	<b>Вводное занятие. Правила ТБ</b>	2 (по 45 мин.)		Опрос
3.	<b>Развитие силовых качеств</b>	2 (по 45 мин.)		Наблюдения
4.	Развитие координации (игры с мячом)	2 (по 45 мин.)		
5.	Развитие мышц ног (присед)	2 (по 45 мин.)		
6.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим лежа)	2 (по 45 мин.)		
7.	Развитие мышц спины (становая тяга)	2 (по 45 мин.)		
8.	Развитие мышц рук (жим узким хватом)	2 (по 45 мин.)		
9.	Дыхательные упражнения (дыхательные приседания)	2 (по 45 мин.)		
10.	Аэробные нагрузки (прыжки на скакалке)	2 (по 45 мин.)		
11.	Развитие мышц ног (разгибание в тренажере)	2 (по 45 мин.)		
12.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим штанги из-за головы)	2 (по 45 мин.)		
13.	Развитие мышц спины (гиперэкстензия)	2 (по 45 мин.)		
14.	Развитие мышц рук (сгибание со штангой)	2 (по 45 мин.)		
15.	Аэробные нагрузки (бег)	2 (по 45 мин.)		
16.	Развитие координации (упражнения со штангой без отягощения)	2 (по 45 мин.)		
17.	Развитие мышц ног (сгибание в тренажере)	2 (по 45 мин.)		
18.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (разводки)	2 (по 45 мин.)		
19.	Развитие мышц спины (становая на прямых ногах)	2 (по 45 мин.)		
20.	Развитие мышц рук (брусья)	2 (по 45 мин.)		
21.	Аэробные нагрузки	2 (по 45 мин.)		
22.	Развитие мышц ног (подъемы на носки с отягощением)	2 (по 45 мин.)		
23.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим гантелей перед собой)	2 (по 45 мин.)		
24.	Развитие мышц спины (тяга штанги к поясу в наклоне)	2 (по 45 мин.)		
25.	Развитие мышц рук (сгибание с гантелями)	2 (по 45 мин.)		
26.	Аэробные нагрузки (бег)	2 (по 45 мин.)		
27.	Аэробные нагрузки (бег)	2 (по 45 мин.)		
28.	Развитие мышц ног (присед)	2 (по 45 мин.)		
29.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (пуловер)	2 (по 45 мин.)		
30.	Развитие мышц спины (подтягивания на перекладине)	2 (по 45 мин.)		

31.	Развитие мышц рук (французский жим гантель)	2 (по 45 мин.)		
32.	Аэробные нагрузки (прыжки на скакалке)	2 (по 45 мин.)		
33.	Развитие мышц ног (присед)	2 (по 45 мин.)		
34.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим лежа)	2 (по 45 мин.)		
35.	Развитие мышц спины (становая тяга)	2 (по 45 мин.)		
36.	Развитие мышц рук (сгибание со штангой)	2 (по 45 мин.)		
37.	Аэробные нагрузки (бег)	2 (по 45 мин.)		
38.	Развитие мышц ног (разгибание в тренажере)	2 (по 45 мин.)		
39.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим штанги из-за головы)	2 (по 45 мин.)		
40.	Развитие мышц спины (гиперэкстензия)	2 (по 45 мин.)		
41.	Развитие мышц рук (брусья)	2 (по 45 мин.)		
42.	Аэробные нагрузки (прыжки на скакалке)	2 (по 45 мин.)		
43.	Развитие мышц ног (сгибание в тренажере)	2 (по 45 мин.)		
44.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим гантель перед собой)	2 (по 45 мин.)		
45.	Развитие мышц спины (тяга блока в тренажере)	2 (по 45 мин.)		
46.	Развитие мышц рук Сгибания с гантелью)	2 (по 45 мин.)		
47.	Аэробные нагрузки (бег)	2 (по 45 мин.)		
48.	Развитие мышц ног (выпады)	2 (по 45 мин.)		
49.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (разводка)	2 (по 45 мин.)		
50.	Развитие мышц спины (становая тяга на прямых ногах)	2 (по 45 мин.)		
51.	Развитие мышц рук (жим узким хватом)	2 (по 45 мин.)		
52.	Аэробные нагрузки (прыжки на скакалке)	2 (по 45 мин.)		
53.	Развитие мышц ног (подъем на носки с отягощением)	2 (по 45 мин.)		
54.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (пуловер)	2 (по 45 мин.)		
55.	Развитие мышц спины (подтягивания на перекладине)	2 (по 45 мин.)		
56.	Развитие мышц рук (сгибание со штангой)	2 (по 45 мин.)		
57.	<b>Развитие выносливости</b>	2 (по 45 мин.)		Наблюдения
58.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим лежа)	2 (по 45 мин.)		
59.	Развитие мышц спины (становая тяга)	2 (по 45 мин.)		
60.	Развитие мышц рук (брусья)	2 (по 45 мин.)		
61.	Развитие мышц ног (разгибания в тренажере)	2 (по 45 мин.)		
62.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим штанги из-за головы)	2 (по 45 мин.)		
63.	Развитие мышц спины (тяга штанги в наклоне к поясу)	2 (по 45 мин.)		
64.	Развитие мышц ног (выпады)	2 (по 45 мин.)		
65.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим штанги из-за головы)	2 (по 45 мин.)		

66.	Развитие мышц спины (гипперэкстензия)	2 (по 45 мин.)		
67.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (разводы)	2 (по 45 мин.)		
68.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (пуловер)	2 (по 45 мин.)		
69.	Развитие мышц ног (сгибание в тренажере)	2 (по 45 мин.)		
70.	Развитие мышц груди и плечевого пояса (жим лежа)	2 (по 45 мин.)		
71.	<b>Зачетное занятие</b>	2 (по 45 мин.)		Сдача нормативов
72.	<b>Зачетное занятие</b>	2 (по 45 мин.)		Сдача нормативов
73.	<b>Итоговое занятие</b>	2 (по 45 мин.)		Зачет
74.	<b>Итоговое занятие</b>	2 (по 45 мин.)		Зачет

## 2.1 Учебный календарный график второго года обучения

№	Тема	Часы	Дата	Форма контроля
1.	<b>Вводное занятие.</b> Оргсбор. Правила ТБ	2 (по 45 мин.)		Опрос
2.	<b>Упражнения общего развития.</b>	2 (по 45 мин.)		Наблюдение
3.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2 (по 45 мин.)		
4.	Бег 1000 м. Прыжки	2 (по 45 мин.)		
5.	Упражнения для туловища	2 (по 45 мин.)		
6.	Упражнения для ног	2 (по 45 мин.)		
7.	Упражнения для формирования правильной осанки	2 (по 45 мин.)		
8.	Упражнения на расслабление	2 (по 45 мин.)		
9.	Упражнения со скакалкой	2 (по 45 мин.)		
10.	Упражнения для туловища	2 (по 45 мин.)		
11.	Упражнения с набивным мячом	2 (по 45 мин.)		
12.	Упражнения с гантелями	2 (по 45 мин.)		
13.	Подвижные игры	2 (по 45 мин.)		
14.	Эстафеты	2 (по 45 мин.)		
15.	Упражнения с гимнастической палкой	2 (по 45 мин.)		
16.	Упражнения с набивным мячом	2 (по 45 мин.)		
17.	Упражнения с гантелями	2 (по 45 мин.)		
18.	Жонглирование со снарядами	2 (по 45 мин.)		
19.	Упражнения на гимнастической скамейке	2 (по 45 мин.)		
20.	Упражнения на гимнастической стенке	2 (по 45 мин.)		
21.	Эстафеты	2 (по 45 мин.)		
22.	Подвижные игры	2 (по 45 мин.)		
23.	<b>Развитие силовых качеств. Развитие мышц ног.</b> Приседания с гантелями	2 (по 45 мин.)		
24.	Приседания со штангой на груди	2 (по 45 мин.)		
25.	Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания	2 (по 45 мин.)		
26.	Разгибания ног на тренажере сидя	2 (по 45 мин.)		

27.	«Мертвая тяга» в стиле сумо	2 (по 45 мин.)		
28.	Сгибание ног лежа	2 (по 45 мин.)		
29.	Сгибание одной ноги стоя. Сгибание ног сидя	2 (по 45 мин.)		
30.	Наклоны со штангой на плечах	2 (по 45 мин.)		
31.	Становая тяга на плечах	2 (по 45 мин.)		
32.	Прогибания с прямой спиной	2 (по 45 мин.)		
33.	Приведение одной ноги стоя	2 (по 45 мин.)		
34.	Сведение ног сидя	2 (по 45 мин.)		
35.	Подъемы на носки стоя	2 (по 45 мин.)		
36.	Разгибание голени сидя	2 (по 45 мин.)		
37.	Подъемы носков сидя	2 (по 45 мин.)		
38.	<i>Развитие мышц груди и плечевого пояса.</i> Отжимания от пола	2 (по 45 мин.)		
39.	Жим штанги лежа на наклонной скамье	2 (по 45 мин.)		
40.	Разведение гантелей на наклонной скамье	2 (по 45 мин.)		
41.	Жим штанги на горизонтальной скамье	2 (по 45 мин.)		
42.	Отжимания от пола	2 (по 45 мин.)		
43.	Разведение гантелей лежа	2 (по 45 мин.)		
44.	Отжимания на брусьях	2 (по 45 мин.)		
45.	Жим штанги узким хватом лежа на скамье	2 (по 45 мин.)		
46.	Сведение рук на тренажере	2 (по 45 мин.)		
47.	Жим штанги из-за головы	2 (по 45 мин.)		
48.	Подъемы гантелей в стороны	2 (по 45 мин.)		
49.	Жим штанги с груди сидя	2 (по 45 мин.)		
50.	Плечевая передняя подтяжка	2 (по 45 мин.)		
51.	Разведение гантелей лежа	2 (по 45 мин.)		
52.	Жим штанги лежа на наклонной скамье	2 (по 45 мин.)		
53.	Разведение гантелей лежа	2 (по 45 мин.)		
54.	<i>Развитие мышц спины.</i> Шраги со штангой	2 (по 45 мин.)		
55.	Подтягивание на изогнутой перекладине	2 (по 45 мин.)		
56.	Подтягивания на перекладине хватом снизу	2 (по 45 мин.)		
57.	Тяга верхнего блока перед собой	2 (по 45 мин.)		
58.	Тяга верхнего блока за шею	2 (по 45 мин.)		
59.	Тяга гантелей одной рукой	2 (по 45 мин.)		
60.	Тяга штанги в наклоне стоя	2 (по 45 мин.)		
61.	Шраги со штангой	2 (по 45 мин.)		
62.	Становая тяга со штангой	2 (по 45 мин.)		
63.	Поясничные прогибания	2 (по 45 мин.)		
64.	Тяга верхнего блока за шею	2 (по 45 мин.)		
65.	Тяга штанги в наклоне стоя	2 (по 45 мин.)		
66.	<i>Развитие мышц пресса.</i> Подъемы туловища	2 (по 45 мин.)		
67.	Сворачивание туловища на тренажере	2 (по 45 мин.)		
68.	Подъемы туловища на наклонной скамье	2 (по 45 мин.)		
69.	Подъемы ног на наклонной скамье	2 (по 45 мин.)		
70.	Подъемы туловища	2 (по 45 мин.)		
71.	Подъемы коленей в упоре	2 (по 45 мин.)		
72.	Развороты туловища с грифом	2 (по 45 мин.)		

73.	Боковые наклоны стоя	2 (по 45 мин.)		
74.	Подъемы ног в висе	2 (по 45 мин.)		
75.	<i>Развитие мышц рук.</i> Сгибание рук со штангой стоя	2 (по 45 мин.)		
76.	Попеременные сгибания рук с гантелями	2 (по 45 мин.)		
77.	Сгибание рук с гантелями хватом молоток	2 (по 45 мин.)		
78.	Сгибание рук со штангой стоя	2 (по 45 мин.)		
79.	Сгибания рук со штангой хватом сверху	2 (по 45 мин.)		
80.	Разгибание рук со штангой лежа	2 (по 45 мин.)		
81.	Разгибание рук с гантелями лежа	2 (по 45 мин.)		
82.	Разгибание одной руки с гантелью из-за головы	2 (по 45 мин.)		
83.	Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне	2 (по 45 мин.)		
84.	Отжимание трицепсами стоя спиной к скамье	2 (по 45 мин.)		
85.	<b>Развитие выносливости. Аэробные нагрузки</b>	2 (по 45 мин.)		
86.	Бег 500 м.	2 (по 45 мин.)		
87.	Бег 1000 м.	2 (по 45 мин.)		
88.	Прыжки на скакалке	2 (по 45 мин.)		
89.	Бег 1500 м	2 (по 45 мин.)		
90.	Прыжки на скакалке	2 (по 45 мин.)		
91.	Бег 500 м.	2 (по 45 мин.)		
92.	Бег 1000 м.	2 (по 45 мин.)		
93.	Прыжки на скакалке	2 (по 45 мин.)		
94.	Бег 1500 м	2 (по 45 мин.)		
95.	Прыжки на скакалке	2 (по 45 мин.)		
96.	Бег 1000 м.	2 (по 45 мин.)		
97.	Бег 1500 м	2 (по 45 мин.)		
98.	<i>Упражнения на координацию.</i> Баскетбол	2 (по 45 мин.)		
99.	Футбол	2 (по 45 мин.)		
100.	Волейбол	2 (по 45 мин.)		
101.	Регби	2 (по 45 мин.)		
102.	Баскетбол	2 (по 45 мин.)		
103.	<i>Дыхательные упражнения.</i> Чередование акцентированного вдоха с выдохом	2 (по 45 мин.)		
104.	Упражнения на статику	2 (по 45 мин.)		
105.	Статодинамические упражнения	2 (по 45 мин.)		
106.	Шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги	2 (по 45 мин.)		
107.	Повороты головы с одновременным вдохом	2 (по 45 мин.)		
108.	<b>Зачетное занятие</b>	2 (по 45 мин.)		
109.	Зачетное занятие			
110.	<b>Итоговое занятие</b>			
111.	<b>Итоговое занятие</b>			



## **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение.* Для проведения учебных занятий необходимо хорошо проветриваемое помещение из расчета на 12 человек.

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:* скакалки, маты, гантели объемом по 1-10 кг, гири, штанги, блины разного веса, мячи медицинские, мячи игровые, утяжелители, грифы, тренажеры.

У каждого обучающегося должно быть: сменная обувь, перчатки, бандаж, бинты.

*Информационное обеспечение* – видеозаписи технических действий высококлассных спортсменов, интернет источники техники и тактики силового троеборья.

*Кадровое обеспечение.* Для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки работы с детьми возрастной категории 14-18 лет.

## **2.3. Формы аттестации**

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* видеозапись, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* диагностическая карта, педагогическое наблюдение, открытое занятие, отчет итоговый, зачеты, аттестация, соревнование.

## **2.4. Оценочные материалы**

Мониторинг физических качеств 2 раза в год (карты диагностики, Приложение № 1), а также проверка результатов обучения осуществляется в форме зачётов (Приложение № 2).

## **2.5. Методические материалы**

*Методы обучения* (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный), и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

*Технологии,* в том числе информационные (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.);

*Формы организации учебного занятия* – беседа, встреча с интересными людьми, игра, мастер-класс открытое занятие, практическое занятие, семинар, соревнование, тренинг;

*Дидактические материалы* – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.;

### ***Алгоритм учебного занятия***

#### **1. Подготовительная часть**

Задачи: организация обучающихся, сосредоточение их внимания, разъяснение темы учебно-тренировочного занятия, подготовка сердечно-сосудистой и других систем организма, а также мышц и связок к выполнению специальных нагрузок; формирование осанки и развитие координации движений.

Средства: строевые и порядковые упражнения, пробежки, упражнения на внимание (по зрительным сигналам), гимнастические упражнения без предметов, выполняемые с разной амплитудой, скоростью, в различных направлениях; чередование рывков с упражнениями на расслабление; упражнения в сопротивлении; игры, упражнения на быстроту реакции, упражнения в бросании и ловле мяча, упражнения для улучшения баланса тела.

#### **2. Основная часть**

Задачи: обучение новым элементам техники и тактики, совершенствование упражнений, быстроты реакции и ориентировки, воспитание решительности, смелости, настойчивости, развитие специальной и общей выносливости.

Средства: учебные игры по заданию, индивидуальные занятия, участие в различных соревнованиях, работа с партнерами.

#### **3. Заключительная часть**

Задачи: приведение организма учащихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения для успокоения дыхания, самомассаж. Замечания педагога по занятию.

### **2.6. Список литературы**

#### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
3. Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 №10);

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.
9. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 1770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;
10. Закон Краснодарского края от 21 июля 2008 г. № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае» (с изменениями на 11 декабря 2018 г.);
11. Региональный проект «Успех каждого ребенка» (протокол регионального проектного комитета № 7-Р от 13.12.2018);

*Литература, использованная при составлении программы*

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
  13. Поволяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. — М.: ООО «Новое образование», СПб.: Свое издательство, 2017. — 80 с. — (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей);
  14. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. —с. 567-572;
  15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, РМЦ ДО Краснодарского края, 2020;
- Локальные акты МБОУ ДО ДЮЦ

*Литература для педагога*

16. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю.Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
17. Балько, П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 8 (42). - С.9-11.
18. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012-155с.
19. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2005.
20. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 215 с.\
21. Ворожейкин, О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге [Текст]: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №9 (55). - 25с.
22. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 136с
23. Воспитание учащихся 1-Х1 классов с направленным развитием двигательных способностей /Подг. В. И. Ляхом, Г. Б. Мейксоном. – Просвещение, 2012. –64 с.
24. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.

### **Раздел III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»**

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Силовое троеборье» разработана педагогом дополнительного образования согласно требованиям **следующих нормативных документов**:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 года № 692 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Программа воспитания МБОУ ДО ДЮЦ «Планета детства» на 2022-2025 гг.

#### **1. Пояснительная записка**

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для 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, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

Воспитательная программа объединения «Силовое троеборье» направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе и призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов: сформировать у них основы российской идентичности, готовность к саморазвитию, мотивацию к познанию и обучению, социально-значимые качества личности и ценностные установки, организовывать активное участие обучающихся в деятельности МБОУ ДО ДЮЦ.

Программа позволяет мотивировать детей на освоение нового вида деятельности, формировать у них трудолюбие, дисциплинированность, организованность, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, коммуникативную компетентность в целом и сможет помочь обучающимся в профориентации.

### ***Адресат программы***

Рабочая программа воспитания предназначена для обучающихся детского объединения в возрасте 14-18 лет.

Формы работы с обучающимися - индивидуальные и групповые.

## **2. Цель и задачи**

***Целью*** программы является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, актуальных социальных и культурных компетенций, способностей к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории и к успешной социализации в обществе.

### ***Задачи:***

- включать детей в интересную и полезную для них деятельность;
- поддерживать традиции и активно участвовать в жизни МБОУ ДО ДЮЦ;
- инициировать и поддерживать самоуправление и самоорганизацию в спортивном объединении;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- реализовывать воспитательные возможности предметной среды МБОУ ДО ДЮЦ;
- организовывать работу с родителями обучающихся (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития подростков.

### ***Планируемые результаты реализации программы воспитания*** Обучающиеся объединения научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **3. Содержание программы физкультурно-спортивная направленности**

Учебные занятия направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у обучающихся физических способностей.

Преимущество в воспитательной деятельности педагогом отдается следующим **воспитательным технологиям**: технологии воспитания в процессе обучения, технологиям создания ситуации успеха.

В процессе воспитания используются следующие **методы**:

методы формирования сознания (объяснение, рассказ, пример);

методы организации деятельности и формирования опыта поведения (приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации);

методы стимулирования поведения и деятельности (поощрение и наказание).

Приоритетом в воспитательной работе является духовно-нравственное развитие, которое реализуется посредством:

создания положительного психологического климата в группе;

создания ситуаций успеха для каждого обучающегося, формирования у него умения утверждаться в среде сверстников социально приемлемым способом;

использования форм массовой воспитательной работы, в которых каждый смог бы примерить на себя разные социальные роли.

Воспитательная работа планируется по следующим **модулям**:

#### **Модуль «КЛЮЧЕВЫЕ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ»**

Участие обучающихся объединения в пространстве МБОУ ДО ДЮЦ. Деятельность имеет следующие формы:

традиционные общие мероприятия, праздники;

показательные выступления;

участие в соревнованиях;

летняя оздоровительная кампания.

#### **Модуль «ВОСПИТАНИЕ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ»**

Учебные занятия в спортивном объединении направлены на раскрытие спортивного потенциала обучающегося, получение опыта познания себя,

повышают общекультурный уровень, формируют культуру здорового и безопасного образа жизни.

### **Модуль «ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ»**

Деятельность этого модуля направлена на организацию воспитательной работы с коллективом и индивидуальной работы с обучающимися спортивного объединения, реализацию потенциала событийного воспитания для формирования духовно-нравственных ценностей, укрепления и развития традиций объединения и образовательной организации, развития субъектной позиции обучающихся.

Работа в объединении предусматривает:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие культурного и коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

При изучении тем ДООП «Силовое троеборье» с отдельными обучающимися и со всем составом объединения проводятся мероприятия воспитательного характера, в которых уделяется внимание вопросам бережного отношения к своему здоровью, правильного питания и соблюдение режима дня, организация тренировочного процесса и рабочего времени, профилактики вредных привычки, антисоциальных явлений и правонарушений и т.д.

Особое значение имеют беседы о правилах поведения на занятиях, в образовательной организации, в общественных местах, бесконфликтном решении сложных ситуаций в коллективе сверстников, а также обсуждение вопросов антитерроризма и антиэкстремизма.

### **Модуль «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»**

Цель работы – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе совместной деятельности и социальных практик.

Совместная деятельность педагогов и обучающихся по профориентации включает в себя профессиональное просвещение школьников. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение обучающихся, позитивный взгляд на труд, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.



Педагог ориентирован на: проведение профориентационных бесед, направленных на подготовку к осознанному планированию своего профессионального будущего;

формирование готовности к осознанному выбору сферы человеческой деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы;

формирование позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры, круга общения на основе общих интересов и духовных ценностей;

изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий.

### **Модуль «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ»**

Главными задачами работы с родителями (законными представителями) обучающихся является оказание дифференцированной индивидуальной помощи в воспитании, организация досуга.

#### ***План работы с родителями***

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема, название	Сроки
1.	Родительское собрание	Цели и задачи обучения на год, организационные моменты	Сентябрь
2.	Индивидуальная беседа	«Мотивация для занятия спортом»	Октябрь
3.	Онлайн беседа	«Семья, дети, спорт»	Февраль
4.	«Подведение итогов года»	Показательное выступление, план работы на следующий год	Май
5.	Совместные воспитательные дела, события, мероприятия	Совместные конкурсы, походы, соревнования	В течение года
6.	Индивидуальные и групповые консультации	Зависимость успешного воспитания подростка от совместной работы педагога и родителей.	В течение года

### **Оценка результативности реализации программы воспитания**

Успешность реализации программы воспитания обучающихся детского объединения «Силовое троеборье» являться результатом педагогических наблюдений педагога, беседы и анкетирования обучающихся и их родителей (законных представителей). На основании этого делается вывод об эффективности работы и достижения воспитательных целей, поставленных педагогом в этом учебном году перед детьми, проводится оценка следующих личностных качеств:

1. Нравственное развитие
2. Готовность к саморазвитию
3. Учебная мотивация
4. Социальная зрелость
5. Развитие умений и навыков по выбранному виду спорта.

### **КАРТА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**

Поставьте оценку от 1 до 9 в зависимости от степени выраженности указанных личностных качеств:

7– 8 – 9 – Выше среднего

4 – 5 – 6 – Средне

3 – 2 – 1 – Ниже среднего

### **ВОПРОСЫ К ОЦЕНОЧНОЙ БЕСЕДЕ**

#### **1. НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ**

1. У меня развита учебная (трудовая) ответственность – готовность выполнять работу без напоминаний и внешних побуждений.
2. Мои интересы, желания, побуждения, стремления носят положительный общественно значимый характер.
3. Я придерживаюсь строгих нравственных правил в своем поведении, человек чести.
4. Я считаю своим долгом готовность к служению Родине и обществу.
5. Я всегда готов помочь товарищам, хороший друг.

#### **2. ГОТОВНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ**

1. Я осознаю сильные и слабые стороны собственного развития
2. Я способен намечать ближайшие и перспективные цели собственного развития
3. У меня постоянный рост развития личностных качеств
4. Я способен к анализу собственных успехов и неудач в личностном росте
5. Я достаточно самостоятелен в достижении поставленных целей

#### **3. УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ**

1. Внутренне я осознаю учебные требования
2. Способен активно участвовать в учебном процессе без особых дополнительных «побуждающих мер репрессивного характера»
3. Учебная деятельность занимает важное место в системе моих личностных ценностей
4. В ходе обучения я постоянно проявляю интерес и инициативу
5. Я осознаю личностный характер собственных учебных неудач и успехов

#### **4. СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ**

1. Я готов и способен к сотрудничеству и взаимопомощи
2. Способен поставить себя на место другого
3. Способен увидеть себя со стороны

4. Способен соизмерять собственные права и обязанности.
5. Мое поведение соответствует моему возрасту

### **5. РАЗВИТИЕ ОБЩЕУЧЕБНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

1. Работа с текстом
2. Устное выступление
3. Анализ учебного материала
4. Организованность учебного труда
5. Развитие моих учебных навыков соответствует уровню обучения

### **ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА**

Качества		Показатели					Сумма оценок
1	Нравственное развитие	1	2	3	4	5	
2	Готовность к саморазвитию	1	2	3	4	5	
3	Учебная мотивация	1	2	3	4	5	
4	Социальная зрелость	1	2	3	4	5	
5	Развитие общеучебных умений и навыков	1	2	3	4	5	

### **Список использованной литературы**

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.– М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Решетников О.В. Оценка личностного развития ученика [Электронный ресурс] /
5. О.В. Решетников // Проблемы современного образования. – 2011. – № 5. – с. 20-27 – Режим доступа [http://www.pmedu.ru/downloads/full-text/2011\\_5.pdf](http://www.pmedu.ru/downloads/full-text/2011_5.pdf)
6. Дик, Н.Ф. Воспитательная работа со старшеклассниками / Н. Ф. Дик, Т. И. Дик. – : Феникс, 2007.- 349с.

*Интернет-источники:*

<https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html>- рабочая программа по воспитательной работе

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-vospitatelnoy-raboti-328614.html>- рабочая программа воспитательной работы

**5. Календарный план  
воспитательной работы объединения «Силовое троеборье»  
на 2023-2024 учебный год**

№	Название	Форма проведения	Дата	Уровень
<b>Сентябрь</b>				
1.	«День наоборот»	соревнования		Объединение
<b>Октябрь</b>				
2.	«Перетягивание каната»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b>Мероприятия в рамках осенних каникул</b>				
3.	«Весёлые старты»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
4.	5. «Герои спорта»	6. Беседа-презентация с практическими заданиями		Объединение
<b>Декабрь</b>				
7.	«Новогодние забавы»	Соревнования		Объединение
<b>Мероприятия в рамках зимних каникул</b>				
8.	«Рождественская викторина»	Беседа-презентация с практическими заданиями		МБОУ ДО ДЮЦ
9.	Мини-футбол	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b>Январь-февраль</b>				
10.	Прыжки в высоту	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
11.	Дартс	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b>Мероприятия в рамках весенних каникул</b>				
12.	«Рекорды ДЮЦ»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
13.	«8 марта – женский день»	Беседа-презентация с практическими заданиями		Объединение
<b>Апрель</b>				
14.	«Полоса препятствий»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ
<b>Май</b>				
15.	«Подвижные игры»	Соревнования		МБОУ ДО ДЮЦ

Приложение № 1

**Карта диагностики**

**успешности обучающихся по программе «Силовое троеборье»  
первого года обучения**

№	ФИО обучающихся	Знания правил ТБ, терминологии		Быстрота Бег на 30 м (с)		Упражнение присед		Упражнение жим лежа		упражнение становая тяга		Уровень сформированности мотивации		Ценностные ориентации личности	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

I – первое полугодие

II – второе полугодие

II-I – уровень прироста показателей

Дата

Педагог дополнительного образования

**Карта диагностики**  
**успешности обучающихся по программе «Силовое троеборье»**  
**второго года обучения**

№	ФИО обучающихся	Знания правил ТБ, терминологии		Быстрота Бег на 30 м (с)		Упражнение присед		Упражнение жим лежа		упражнение становая тяга		Уровень сформированности мотивации		Ценностные ориентации личности	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

II-I – уровень прироста показателей

Высокий, средний, низкий

Таблица нормативов

№№ п.п.	Наименование дисциплины в соответствии с ВРВС	I разряд		II разряд		III разряд		I юн.		II юн.	
		м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
1	2	10	11	14	15	16	17	18	19	18	19
1	троеборье - весовая категория 44 кг.		190		142.5		122.5		110		110
2	троеборье - весовая категория 48 кг.	295	197.5	235	155	210	135	195	122.5	195	122.5
3	троеборье - весовая категория 52 кг.	320	210	257.5	167.5	230	147.5	210	135	210	135
4	троеборье - весовая категория 56 кг.	347. 5	227.5	285	185	245	160	222.5	145	222.5	145
5	троеборье - весовая категория 60 кг.	380	250	305	197.5	275	177.5	247.5	160	247.5	160
6	троеборье - весовая категория 67.5 кг.	410	270	330	215	300	195	267.5	177.5	267.5	177.5
7	троеборье - весовая категория 75 кг.	435	285	355	227.5	325	207.5	290	190	290	190
8	троеборье - весовая категория 82.5 кг.	485	310	385	247.5	347.5	227.5	305	202.5	305	202.5
9	троеборье - весовая категория 90 кг.	510	330	405	265	370	240	330	215	330	215
10	троеборье - весовая категория 90+ кг.		350		292.5		250		227.5		227.5
11	троеборье - весовая категория 100 кг.	540		450		385		345		345	
12	троеборье - весовая категория 110 кг.	570		485		405		360		360	
13	троеборье - весовая категория 125 кг.	605		505		430		380		380	
14	троеборье - весовая категория 125+ кг.	625		520		462.5		400		400	