ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат [illegible]
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2025 по 28.04.2026

Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 25.08.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова

«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Силовые тренировки»

Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Программа выходит за рамки основной образовательной программы по физической культуре и соответствует психофизическим особенностям детей старшего школьного возраста. Развитие такого качества, как мышечная сила, от которой зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность, необходимо каждому, независимо от пола, и особенно школьникам. Школьный период — это время развития физических и умственных способностей, привития работоспособности, духовного развития, формирования базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни. Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить недостатки телосложения (сутулость, узкие плечи, тонкая шея, широкая талия, излишняя полнота, низкая работоспособность, неуверенность в своих силах). Наряду с этим, занятия силовой подготовкой положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, активизируют биологические и физиологические процессы в организме.

Отличительные особенности программы: Программа построена на принципах системности, преемственности, вариативности, дифференциации и индивидуализации. В ней отражены основные принципы физической подготовки: взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля). Программа предполагает использование тренажерного зала и специального инвентаря (штанги, гантели, блочные тренажеры), что позволяет эффективно развивать силу и корректировать осанку.

Адресат программы: Обучающиеся 14–17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям силовыми видами спорта.

Уровень освоения программы: общекультурный (в соответствии с приложением № 2 к распоряжению № 1676-р).

Объём и срок освоения программы: 1 год, общий объём — 72 академических часа.

Форма обучения: очная. **Язык реализации:** русский (государственный язык РФ).

Особенности реализации программы: Занятия проводятся в тренажерном зале. Программа включает теоретические и практические занятия, тренировки, тестирования, соревнования. Модульный принцип не предусмотрен. Сетевая форма не используется.

Условия набора и формирования групп: Набор осуществляется на добровольной основе. Для зачисления необходимы: справка от врача, заявление от родителей. Наполняемость группы — 15 человек (в соответствии с локальным актом организации).

Формы организации и проведения занятий: Формы организации деятельности: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочное занятие, беседа, соревнование, тестирование, спортивный конкурс, просмотр соревнований.

Материально-техническое оснащение:

- тренажерный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям (температура 15–18 °С, влажность 35–60%, освещенность не менее 150 лк);
- штанга, гантели, наклонная доска, скамья для жима, стойка для приседаний, скамья для пресса, брусья, перекладина, эспандер, блочные тренажеры;
- зеркала, раздевалки, аптечка.

Кадровое обеспечение:

Должность	Количество	Образование	Квалификация
Педагог дополнительного образования	1	Высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	Соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое совершенствование и укрепление здоровья учащихся посредством физических упражнений в тренажерном зале.

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование функциональных возможностей организма;
- обучение умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- формирование устойчивых мотивов к занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- развитие и реализация индивидуальных способностей через увеличение тонуса и силы мышц;
- развитие двигательных кондиционных и координационных способностей;
- создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок и совершенствования физических качеств;
- профилактика нарушений осанки и содействие гармоническому физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание волевых качеств;
- содействие воспитанию нравственных качеств;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформирован интерес к постоянным самостоятельным физкультурным занятиям и самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни стало привычным и необходимым;
- усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- умение выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;

- умение работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение.

Регулятивные УУД:

- умение определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила безопасности на занятиях в тренажерном зале и правила личной гигиены;
- основные знания по работе над различными группами мышц;
- правила безопасного поведения и здорового образа жизни;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушения осанки.

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться спортивным инвентарём;
- правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- взаимодействовать с другими учащимися в процессе тренировки, работать в команде;
- широко использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни (для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по силовым тренировкам;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учётом особенностей и возможностей собственного организма.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Беседа, наблюдение
2	Упражнения на основные группы мышц	68	0	68	Сдача нормативов
2.1	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс)	7	0	7	Сдача нормативов
2.2	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс)	8	0	8	Сдача нормативов
2.3	Грудные мышцы	7	0	7	Сдача нормативов
2.4	Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние)	6	0	6	Сдача нормативов
2.5	Широчайшие мышцы спины	6	0	6	Сдача нормативов
2.6	Прямые мышцы спины	8	0	8	Сдача нормативов
2.7	Упражнения на мышцы бедра	6	0	6	Сдача нормативов
2.8	Упражнения на пресс	6	0	6	Сдача нормативов

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
2.9	Упражнения на растяжку мышц спины	4	0	4	Сдача нормативов
2.10	Упражнения на растяжку мышц ног	4	0	4	Сдача нормативов
2.11	Упражнения на мышцы предплечья	6	0	6	Сдача нормативов
3	Контрольные упражнения	2	0	2	Зачёт
	Итого	**72**	**2**	**70**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч). *Теория (2 ч):* Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата. Основные группы мышц: их название и расположение.

Тема 2. Упражнения на основные группы мышц (68 ч).

2.1. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс) (7 ч). Упражнения с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. Сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.2. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс) (8 ч). Французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья. Разгибание рук с различными отягощениями.

Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

2.3. Грудные мышцы (7 ч). Разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине. Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

2.4. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние) (6 ч). Подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.5. Широчайшие мышцы спины (6 ч). Вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

2.6. Прямые мышцы спины (8 ч). Наклоны со штангой, жим штанги сидя. Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

2.7. Упражнения на мышцы бедра (6 ч). Жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

2.8. Упражнения на пресс (6 ч). Сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

2.9. Упражнения на растяжку мышц спины (4 ч). Выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

2.10. Упражнения на растяжку мышц ног (4 ч). Поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

2.11. Упражнения на мышцы предплечья (6 ч). Сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Тема 3. Контрольные упражнения (2 ч).
Практика (2 ч): Сдача контрольных нормативов (подтягивание, отжимание, бег 30 м, бег 1000 м, поднимание туловища).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Силовые тренировки»
на 2026/2027 учебный год



Утвержден
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского
имени капитана 1-го ранга П.И.
Державина _____ Н.А.
Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год, группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	72	72	1 раза в неделю по 2 академических часа

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА



Утверждена
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского имени
капитана 1-го ранга П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Силовые тренировки»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Автор-составитель:
Безбородов Константин Владимирович,

Заведующий отделением дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- обучить технике безопасности при работе с отягощениями;
- обучить технике выполнения базовых упражнений на основные группы мышц;
- сформировать умение самостоятельно составлять комплекс упражнений.

Развивающие:

- развить силу, выносливость, гибкость;
- адаптировать организм к физическим нагрузкам;
- профилактика нарушений осанки.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать волевые качества и дисциплинированность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью.

5.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформирован интерес к самостоятельным занятиям;
- усвоены правила безопасного поведения.

Метапредметные результаты:

- умение выбирать эффективные способы решения задач;
- умение работать в группе.

Предметные результаты:

- знание правил безопасности и гигиены;
- знание основных групп мышц;
- умение правильно выполнять упражнения на тренажерах;
- умение пользоваться спортивным инвентарём.

5.3. Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч). *Теория (2 ч):* Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ТБ в

тренажерном зале. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу. Важность посещения каждого занятия. Основные группы мышц: их название и расположение.

Тема 2. Упражнения на основные группы мышц (68 ч). *Практика (68 ч):* Комплексы упражнений на бицепс, трицепс, грудные мышцы, дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, прямые мышцы спины, мышцы бедра, пресс, растяжку мышц спины и ног, мышцы предплечья. Каждое упражнение выполняется по 3-4 подхода (8-15 раз) в зависимости от самочувствия.

Тема 3. Контрольные упражнения (2 ч). *Практика (2 ч):* Сдача контрольных нормативов.

5.4. Календарно-тематический план (КТП) на 72 часа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования.	1	Беседа
2	Основные группы мышц: название и расположение.	1	Опрос
3	Упражнения на бицепс (с гантелями).	1	Практическая работа
4	Упражнения на бицепс (со штангой).	1	Практическая работа
5	Упражнения на бицепс (изолированно).	1	Практическая работа
6	Упражнения на бицепс (закрепление).	1	Сдача нормативов
7	Упражнения на трицепс (французский жим).	1	Практическая работа
8	Упражнения на трицепс (жим из-за головы).	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
9	Упражнения на трицепс (разгибание на тренажере).	1	Практическая работа
10	Упражнения на трицепс (жим узким хватом).	1	Практическая работа
11	Упражнения на трицепс (брусья).	1	Практическая работа
12	Упражнения на трицепс (закрепление).	1	Сдача нормативов
13	Упражнения на грудные мышцы (разведение гантелей).	1	Практическая работа
14	Упражнения на грудные мышцы (жим гантелей лежа).	1	Практическая работа
15	Упражнения на грудные мышцы (жим штанги лежа).	1	Практическая работа
16	Упражнения на грудные мышцы (жим под углом).	1	Практическая работа
17	Упражнения на грудные мышцы (брусья, подтягивание).	1	Практическая работа
18	Упражнения на грудные мышцы (закрепление).	1	Сдача нормативов
19	Упражнения на дельтовидные мышцы (подъем рук в сторону).	1	Практическая работа
20	Упражнения на дельтовидные мышцы (подъем рук перед собой).	1	Практическая работа
21	Упражнения на дельтовидные мышцы	1	Практическая

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	(вертикальная тяга).		работа
22	Упражнения на дельтовидные мышцы (разведение в наклоне).	1	Практическая работа
23	Упражнения на дельтовидные мышцы (закрепление).	1	Сдача нормативов
24	Упражнения на широчайшие мышцы спины (вертикальная тяга).	1	Практическая работа
25	Упражнения на широчайшие мышцы спины (тяга в наклоне).	1	Практическая работа
26	Упражнения на широчайшие мышцы спины (подтягивание).	1	Практическая работа
27	Упражнения на широчайшие мышцы спины (закрепление).	1	Сдача нормативов
28	Упражнения на прямые мышцы спины (наклоны со штангой).	1	Практическая работа
29	Упражнения на прямые мышцы спины (жим штанги сидя).	1	Практическая работа
30	Упражнения на прямые мышцы спины (закрепление).	1	Сдача нормативов
31	Упражнения на мышцы бедра (жим ногами).	1	Практическая работа
32	Упражнения на мышцы бедра (разгибание ног сидя).	1	Практическая работа
33	Упражнения на мышцы бедра (сгибание ног лежа).	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
34	Упражнения на мышцы бедра («ножницы» с гантелями).	1	Практическая работа
35	Упражнения на мышцы бедра (выпады).	1	Практическая работа
36	Упражнения на мышцы бедра (закрепление).	1	Сдача нормативов
37	Упражнения на пресс (сгибание туловища).	1	Практическая работа
38	Упражнения на пресс (наклоны с гантелями).	1	Практическая работа
39	Упражнения на пресс (сгибание с поворотами).	1	Практическая работа
40	Упражнения на пресс (поднимание ног).	1	Практическая работа
41	Упражнения на пресс (закрепление).	1	Сдача нормативов
42	Упражнения на растяжку мышц спины («мост»).	1	Практическая работа
43	Упражнения на растяжку мышц спины (в парах).	1	Практическая работа
44	Упражнения на растяжку мышц спины (закрепление).	1	Сдача нормативов
45	Упражнения на растяжку мышц ног (шпагат).	1	Практическая работа
46	Упражнения на растяжку мышц ног (махи).	1	Практическая

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			работа
47	Упражнения на растяжку мышц ног (закрепление).	1	Сдача нормативов
48	Упражнения на мышцы предплечья (сгибание обратным хватом).	1	Практическая работа
49	Упражнения на мышцы предплечья (сгибание кистей).	1	Практическая работа
50	Упражнения на мышцы предплечья (разгибание кистей).	1	Практическая работа
51	Упражнения на мышцы предплечья (закрепление).	1	Сдача нормативов
52	Повторение: бицепс, трицепс.	1	Практическая работа
53	Повторение: грудные мышцы.	1	Практическая работа
54	Повторение: дельтовидные мышцы.	1	Практическая работа
55	Повторение: широчайшие мышцы спины.	1	Практическая работа
56	Повторение: прямые мышцы спины.	1	Практическая работа
57	Повторение: мышцы бедра.	1	Практическая работа
58	Повторение: пресс.	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
59	Повторение: растяжка.	1	Практическая работа
60	Повторение: мышцы предплечья.	1	Практическая работа
61	Самостоятельное составление комплекса упражнений.	1	Практическая работа
62	Самостоятельное составление комплекса упражнений.	1	Практическая работа
63	Отработка комплекса на бицепс и трицепс.	1	Практическая работа
64	Отработка комплекса на грудь и спину.	1	Практическая работа
65	Отработка комплекса на ноги и пресс.	1	Практическая работа
66	Отработка комплекса на растяжку.	1	Практическая работа
67	Подготовка к контрольным нормативам.	1	Практическая работа
68	Подготовка к контрольным нормативам.	1	Практическая работа
69	Подготовка к контрольным нормативам.	1	Практическая работа
70	Сдача контрольных нормативов (подтягивание, отжимание).	1	Зачёт
71	Сдача контрольных нормативов (бег 30 м, 1000	1	Зачёт

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	м).		
72	Сдача контрольных нормативов (поднимание туловища). Подведение итогов.	1	Зачёт

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

- **Входной контроль** (сентябрь): выявление первоначального уровня физической подготовки. Форма: зачёт (тестирование физических качеств).
- **Текущий контроль** (в течение года): отслеживание уровня освоения учебного материала. Форма: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.
- **Промежуточный контроль** (декабрь): выявление уровня освоения программы за первое полугодие. Форма: зачёт, турнир, тесты по технической и тактической подготовке.
- **Итоговый контроль** (май): оценка уровня овладения программным материалом за год. Форма: зачёт (сдача контрольных нормативов).

Критерии оценивания (уровни):

Уровень	Характеристика
Низкий	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
Средний	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
Высокий	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)

Контрольные нормативы:

№ п/п	Тесты	Баллы (5)	Баллы (4)	Баллы (3)	Баллы (2)	Баллы (1)
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8 и выше	6–7	3–5	1–2	0
2	Отжимание от пола (кол-во раз)	35 и выше	32–34	29–31	23–28	22 и ниже
3	Бег 30 м (сек)	5,0 и выше	5,05–5,25	5,3–5,6	5,7–5,9	6,0 и хуже
4	Бег 1000 м (мин)	4.05 и выше	4.06–4.20	4.21–4.35	4.36–4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (кол-во раз)	44 и выше	41–43	38–40	34–39	33 и хуже

Формы фиксации результатов: протоколы контрольных нормативов, диагностические карты, портфолио достижений.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы:

- карточки с комплексами упражнений;
- таблицы (группы мышц, нормативы);
- презентации.

Образовательные методы:

- Словесные: рассказ, объяснение, беседа.
- Наглядные: показ техники, демонстрация наглядных пособий.
- Практические: интервальный, круговой, соревновательный, игровой, равномерный, повторный методы.
- Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных нормативов, сдача зачётов.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Технология дифференцированного обучения;

- ИКТ (использование мультимедийных средств для демонстрации техники).

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Основная форма — тренировочное занятие.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

8.1. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
5. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ».

8.2. Литература для педагогов

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. — М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. — М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. — М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. — СПб.: Детство-пресс, 2000.
6. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. — Южно-Сахалинск, 2010.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. — СПб.: PETROC, 1998.
8. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. — М.: Просвещение, 2002.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. — М., 2001.

10. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. — М.: Просвещение, 1986.
11. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. — М.: Сов. Спорт, 2002.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. — СПб.: Комета, 1994.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. — М.: Аркти, 2003.
14. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. — Журнал «Справочник руководителя образовательного учреждения», № 3, 2008.
15. Шестопалов С. Бодибилдинг. — М., 2001.

8.3. Литература для учащихся и родителей

1. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. — М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. — М.: Просвещение, 2008.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. — М.: Глобус, 2008.

8.4. Интернет-источники

1. https://minobrnauki.gov.ru — Министерство просвещения Российской Федерации.
2. https://dopportal.ru — Портал дополнительного образования.
3. https://gto.ru — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».