

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«22» августа 2016 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«29» августа 2016 г.

Утверждено и введено приказом  
№ 94 от 02 сентября 2016 года  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
С.В. Гринина



«02» сентября 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Атлет»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Фатхутдинов Рифкат Шаукатович  
педагог дополнительного образования

2016 уч.год

**Автор - составитель** – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории – Фатхутдинов Р.Ш.

**Рецензент** методический совет МБУ ДО «ДТД и М»

### **Аннотация**

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
5. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
6. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)
7. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

9. «Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи» № 4, 2014 г.)
10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)
11. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»
12. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы
  - 1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ
  - 1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа
  - 1.4. Цель и задачи программы
  - 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы
  - 1.6. Сроки и этапы реализации программы
  - 1.7. Формы и режим занятий
  - 1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки
  - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы (конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, выставки, соревнования, турниры и т.д.)
2. Учебный план по годам обучения
3. Содержание учебных планов
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение Календарный учебный график (на каждый год обучения)

## Пояснительная записка

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Образовательная программа «Атлет» предназначена для детского спортивного коллектива (кружка, секции) учреждения дополнительного образования.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники атлетических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному потоку «Общефизическая подготовка» («ОФП») и повышенный уровень, соответствующий учебному потоку «Спортивная подготовка» («СП»).

Целями и задачами данной программы являются:

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.

2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.

4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Реализация этих целей и задач обеспечивается:

- осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;

- взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков;

- ориентацией на «природосообразную» систему обучения, обеспечивающую формирование индивидуальности человека;

- формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

Данная образовательная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

Атлетизм - система упражнений с отягощениями, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия атлетизмом воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие атлетических упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает атлетизм доступным для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Особенностями данной программы являются:

- \* два уровня сложности учебного материала: обычный и повышенный;
- \* разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- \* оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- \* применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

### **Объем и содержание программы.**

Учебный курс рассчитан на занятия в течение трех лет. Учебный год длится с сентября по май месяц включительно.

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Для желающих получить углубленные знания методики атлетизма и навыки инструктора, занятия второго года обучения проводятся по три раза в неделю по два часа.

### **Организация учебного процесса.**

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития атлетизма, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену. Организация практических занятий в учебных группах - индивидуальная и микрогрупповая (2-4 человека).

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Обучающиеся распределяются, в зависимости от уровня физической подготовки и

желания, по учебным потокам “Общезначительная подготовка” и “Спортивная подготовка”, в которых решаются следующие задачи:

«ОФП» - укрепление здоровья и закаливание организма, использование атлетических упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям атлетизмом, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение базовых и вспомогательных атлетических упражнений; определение возможной спортивной специализации.

«СП» - укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовки; расширение двигательных возможностей и повышение физических кондиций; развитие силовых и скоростных качеств; специализация в избранном виде спорта; получение инструкторских и судейских навыков; выполнение разрядных нормативов; участие в соревнованиях.

В группах «СП» могут заниматься юноши и девушки с 12 лет при отсутствии медицинских противопоказаний. В группах «ОФП» могут заниматься дети с 7 лет.

### **Психофизиологическая характеристика обучающихся.**

Дети 7-10 лет в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности как умственной, так и физической. На этот возраст приходится максимум игровой двигательной активности детей, причем дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества. Максимальное потребление кислорода, развиваемое при мышечной работе большой мощности, уже в 7-ми летнем возрасте при расчете на единицу массы тела достигает величин, близких к таковым у взрослых. Значительной зрелости достигает регуляция двигательной функции, совершенствуются точностные движения, их проведение в соответствии с предъявляемым эталоном. Все психофизиологические показатели стабильны в течение учебного года, отмечается дальнейшая их прогрессивная возрастная динамика.

У девочек все адаптационные реакции выражены слабее, они испытывают значительно меньшее напряжение и легче приспосабливаются к новым условиям.

В возрасте 12-13 лет скелетные мышцы интенсивно растут, качественные характеристики мышц остаются теми же. Замедляется рост сердца, его функциональные возможности могут временно отставать от потребностей растущего тела. У подростков, регулярно занимающихся спортом, такого ослабления работоспособности не наблюдается, так как адаптация к мышечной деятельности позволяет им с минимальными потерями преодолеть этот сложный возрастной этап. С этого возраста двигательная активность школьника определяется развитием нового комплекса мотиваций, обуславливающих необходимость систематических занятий физической культурой, например, желанием достичь спортивных результатов. При планировании занятий физической культурой с подростками центр тяжести занятий должен быть перенесен на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.

Обучение строится на использовании нравственно-волевой мотивации деятельности и приоритете самостоятельно выработанных методов и приемов в диалоге ученика и педагога. Педагог должен побуждать учащихся к самостоятельному выбору и использованию подходящих для них способов освоения учебного материала. При этом учитываются восприимчивость ученика к содержанию, виду и форме учебного материала, его мотивация, стремление использовать полученные знания самостоятельно, по собственной инициативе, в ситуациях, не заданных обучением.

Занятие строится на основе двух процессов: самостоятельная работа подготовленных воспитанников под руководством педагога и индивидуальная работа педагога с отдельными воспитанниками (одаренные, отстающие, новички).

На занятиях необходимо контролировать как результаты, так и сам процесс

обучения. Виды контрольных упражнений и тестов устанавливаются на основе учебной программы с учетом возраста, пола, специализации и квалификации занимающихся. Результаты тестов заносятся в «Индивидуальную карту физического развития» (Приложение 2).

При планировании учебного занятия (виды упражнений, нагрузка) учитываются пол, возраст, физиологические биоритмы, а также учебный материал курса физической культуры, изучаемого учащимся в своем учебном заведении. В потоке «СП» обязательным является ведение дневника тренировок. В группе «ОФП» дневники тренировок вводятся по мере роста результатов у обучающихся, исходя из педагогической целесообразности.

Педагог должен правильно оценивать нагрузку, испытываемую обучающимися, следить за их самочувствием, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучаемого.

### **Организация УВП.**

Основная задача УВП - воспитание доминанты самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуаль-ных психологических особенностей обучающихся.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная связь - чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному. Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Программа предусматривает разноуровневые и разновозрастные учебные группы, это дает возможность использовать метод «наставничества» - более опытные воспитанники опекают новичков, старшие помогают младшим.

**Учебный план**  
(первый год обучения)

№	Учебная тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводный блок	2	1	1
2	Краткий обзор атлетизма	4	4	-
3	Рабочие места, оборудование, снаряжение	2	-	2
4	Гигиена и самоконтроль	2	2	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	102	8	94
6	Контрольные упражнения	10	-	10
7	Соревнования	6	4	2
8	Культурно-массовая работа	10	-	10
	Итого	144	19	191

**Содержание учебного плана**

**Тема 1. Вводный блок**

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях на тренажерах и со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

**Тема 2. Краткий обзор атлетизма**

Силовые упражнения до возникновения атлетизма. Тяжелая атлетика. Возникновение бодибилдинга и пауэрлифтинга. Достижения и современное развитие тяжелой атлетики, бодибилдинга и пауэрлифтинга. Гиревой спорт - как атлетический вид спорта. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

**Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение**

Спортивная и атлетическая терминология. Специальная терминология тяжелой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, гиревого спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь, соревновательные комбинезоны и майки, бинты, пояса.

**Тема 4. Гигиена и самоконтроль атлетических занятий**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

**Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий атлетическими упражнениями на функционирование

опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях атлетизмом юношей и девушек.

**Общая физическая подготовка.** Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения и комплексы.

**Практические занятия.** Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): жимы, разводка, взятие на бицепс, подтягивания. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: тяги, наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: жимы, приседания, отведения, прыжки, выпады.

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка. Вспомогательные упражнения. Комплексы упражнений для решения специальных задач.

**Практические занятия.** Комплексы упражнений для развития силы, гибкости. Комплексы для коррекции веса - увеличение и снижение. Комплексы для коррекции формы талии, рук, ног, груди, осанки. Комплексы для наращивания массы отдельных групп мышц.

#### **Тема 6. Контрольные упражнения**

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности, приведенные в объяснительной записке. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

#### **Тема 7. Соревнования**

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале.	1
2	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	1
3	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.	1
4	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.	1
5	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	1
6	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1
7	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	1
8	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	1

10	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.	1
11	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц ног.	1
12	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц рук.	1
13	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на грузо-блочных устройствах.	1
14	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.	1
16	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.	1
17	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.	1
18	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.	1
19	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.	1
21	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.	1
23	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.	1
24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.	1
25	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.	1
26	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.	1
27	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног.	1
29	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	1
30	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	1
31	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	1
32	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	1
33	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.	1
34	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.	1
35	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.	1
38	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.	1
39	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.	1
40	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.	1

41	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.	1
42	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений ног и брюшного пресса.	1
44	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.	1
45	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	1
46	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.	1
47	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.	1
48	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.	1
49	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.	1
50	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.	1
52	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	1
53	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса.	1
54	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса.	1
55	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса.	1
56	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса.	1
57	Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	1
58	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей. Упражнения на гребных эргометрах.	1
59	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса.	1
60	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.	1
61	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и плечевого пояса.	1
62	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди ног и брюшного пресса.	1
63	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног и брюшного пресса.	1
64	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины ног и брюшного пресса.	1

### **Ожидаемые результаты.**

#### Предметно-информационная компонента:

- знание атлетизма, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов,

определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативная компонента:

- осознанное владение атлетизмом, как оздоровительной системой для решения личностных проблем;
- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационная компонента:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Средства:

Комплексы атлетических упражнений, других видов гимнастики, другие виды двигательной деятельности, использование гигиенических процедур и гигиенических факторов.

Физическая подготовка обучающихся в учебном потоке «ОФП» оценивается по контрольным нормативам, приведенным в таблице 3.

Таблица 3. Ориентировочные контрольные нормативы

Упражнение	1-ый год		2-ой год		3-ой год	
	Хор.	Отл.	Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
Жим штанги лежа	75%	100%	125%	150%	125%	150%
Сгибание рук в упоре на брусьях, раз	15	20	10+ 25%	20+ 50%	15+ 25%	25+ 50%
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	20	30	40	40	50
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.	20	30	40	50	50	60
Подъем штанги на бицепс	50%	70%	80%	100%	90%	110%
Подтягивания на перекладине, раз	5	10	20	25	22	30
Приседания со штангой на плечах	100%	125%	150%	175%	175%	200%
Жим ногами лежа	150%	175%	200%	225%	225%	250%
Становая тяга или динамометрия спины	150%	175%	200%	225%	225%	250%

Примечание. Величина нагрузки дается в % от собственного веса.

## Литература

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 2008.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 2011.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 2013.
4. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 2009.
5. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 2013. М., ФиС 2014.
6. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Спорт 2011.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 2013.
8. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.2010.
9. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 2008-№6 стр.2, 2009 №1 стр8.
10. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 2012.
11. Петров В.К. Грация и сила. М. Спорт 2009.
12. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 2009 №2 стр.2.
13. Программа “Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 2007-2008 годы”. Екатеринбург. 2008.
14. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение” 2007.
15. Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение. М. ЧеРо, 2009.
16. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 2008.
17. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. “Просвещение” 2012.
18. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,2011 N: 1 - 3.
19. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 2011.