

Управление образованием Асбестовского муниципального округа
Свердловской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова»
Асбестовского муниципального округа Свердловской области

Принята на заседании
методического совета
от 01 августа 2025 г.
протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДТ АМО СО
_____ Н.И. Власова
Приказ от 04 августа 2025 г.
№ 154 – О/Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E698AC41962AD260B948D469CF9FC69
Владелец: Власова Надежда Ивановна
Действителен: с 25.12.2024 до 20.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Атлетизм»

Возраст учащихся: 10 – 18 лет
Срок реализации программы – 2 года

Автор-разработчик:
Воронин Вячеслав
Аркадьевич,
педагог дополнительного
образования

Содержание

Основные характеристики программы	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебный (тематический) план 1 года обучения	7
Содержание 1 года обучения	7
Планируемые результаты 1 года обучения	8
Учебный (тематический) план 2 года обучения	9
Содержание 2 года обучения	9
Планируемые результаты 2 года обучения	10
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Календарный учебный график	11
Материально-техническое обеспечение	11
Кадровое обеспечение	11
Методическое обеспечение	11
Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы	14
Список литературы	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетизм» по уровню сложности является разноуровневой и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми основаниями для проектирования дополнительных общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализации молодёжной политики в Свердловской области до 2027 года», утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП (в ред. от 14.04.2023 № 266-ПП);
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
13. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
14. Муниципальная программа «Развитие системы образования в Асбестовском городском округе до 2027 года» (Приложение к Постановлению администрации Асбестовского городского округа от 04.12.2013 № 766-ПА (в ред. от 01.02.2024 № 68-ПА);

15. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова» Асбестовского муниципального округа;
16. Порядок разработки дополнительной общеразвивающей программы, утверждённый приказом директора МБУ ДО ЦДТ от 31.08.2021 года № 143-О/Д.

Актуальность программы подтверждена спросом учащихся на её реализацию, так как общефизическая подготовка в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и разностороннее развитие юных спортсменов, формирование жизненно важных двигательных умений и позитивного мировоззрения, нравственное воспитание, привитие навыков личной гигиены, развитие волевых качеств личности, подготовку к занятиям любимыми видами спорта.

Программа «Атлетизм» разработана на основе программы: «Атлетизм» Вежева М.Б., рекомендованной научно-методическим отделом Центра дополнительного образования детей «Дворец молодёжи» г. Екатеринбург, 2004 год. Отличие данной программы в том, что отсутствует раздел: «Краткий обзор атлетизма» (информация дана в теоретической части раздела ОФП); изменено количество часов по ряду тем.

Её отличие от программ общей физической подготовки в общеобразовательной школе состоит в том, что она предполагает совмещение общефизических занятий с тренировками в тренажёрном зале; оптимизацию учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление подросткам свободы выбора комплексов упражнений на занятиях. Программа позволяет юношам и девушкам заниматься не только общефизической подготовкой, но и пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг – один из популярных видов спорта. Он позволяет не только формировать красивую фигуру, но и характер. Правильно организованный педагогический процесс будет естественным образом влиять на личностные качества воспитанников: волю, трудолюбие, целеустремленность, дисциплину.

Программа рассчитана на группу детей 10-18 лет.

Средний школьный возраст (10-14 лет)

Средний школьный возраст благоприятное время воспитания физических качеств. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Исправление осанки, приобретение лёгкости в движениях, уверенности в себе - это минимум, что могут дать физические упражнения. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. В этом возрасте важными являются такая задача, как развитие способности удерживать свою позицию и точку зрения, кооперироваться с иными позициями и носителями иных точек зрения. В подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличиваются вес тела и мышечная масса.

Юношеский возраст (15-18 лет)

Возрастное развитие функциональных способностей юношеского организма четко отражается в такой биологической реакции, как реакция приспособления организма к физической нагрузке. В этом возрасте развиваются различные физические возможности: сила, выносливость, гибкость и ловкость. Однако организм ещё не достиг взрослого уровня: нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы находятся в стадии формирования. Юношеский возраст является благоприятным периодом для работы над увеличением абсолютной силы — усиленный синтез тестостерона способствует ускоренному набору мышечной массы. Однако соединительные ткани и суставно-связочный аппарат ещё не обладают полной зрелостью, поэтому необходимо строго контролировать объём и интенсивность тренировочной нагрузки. Имеются также благоприятные предпосылки для развития

выносливости: дыхательная и сердечно-сосудистая системы становятся способными полноценно обеспечивать кислородом органы и ткани при длительных и интенсивных нагрузках, нервная система в полной мере регулирует функции и обменные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнений на выносливость.

Набор обучающихся проходит без какого-либо специального отбора и осуществляется в соответствии с правилами приёма обучающихся в МБУ ДО ЦДТ. Для занятий по программе учащиеся должны предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий в данном объединении. Как правило, в объединении формируются две группы: группа начинающих и группа специальной подготовки (соревновательный состав).

В группе 1-го года обучение может продолжаться более одного года и зависит от возможностей обучающегося. Основной упор делается на развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. Нагрузка на занятиях определяется индивидуально в зависимости от физической подготовки, возраста и способностей учащихся.

В группе 2-го года учащиеся могут заниматься в течение нескольких лет (от 4 до 6 лет). Основное внимание уделяется отработке рациональной системы движений, увеличению физической нагрузки, совершенствованию спортивного мастерства и выполнению спортивных разрядов. Возможен дополнительный набор обучающихся на второй год обучения при наличии у них необходимых навыков.

Программа предусматривает разноуровневые и разновозрастные группы, что дает возможность использовать метод «наставничества» - опытные учащиеся опекают новичков, старшие помогают младшим.

Число учащихся в группе – 12 – 15 человек.

Режим занятий: группа начинающих: 10-13 лет – 3 раза в неделю по 1 академическому часу (3 часа в неделю, 108 часов в год); группа специальной подготовки: 14-18 лет – 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю, 216 часов в год).

Объём программы – 324 часа. **Срок реализации программы** 2 года.

Форма организации учебного процесса очная, традиционная.

Основные формы обучения – групповая, индивидуальная.

Виды занятий: беседы, тренировки.

Формы подведения итогов: контрольные опросы по теоретическим разделам программы, зачётные занятия, выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Цель программы: формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, развитии их физических способностей учащихся в условиях и режимах, адекватных возможностям для участия в соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- сообщить общие и специальные знания о развитии физических качеств в подростковом и юношеском возрасте;
- познакомить с комплексами общеразвивающих и специальных атлетических упражнений, средствами закаливания, гигиеническими факторами;
- развивать функциональную устойчивость организма к физическим нагрузкам, укреплять здоровье;
- дать представление о профессиях, требующих знаний о строении и физиологии организма человека и хорошей физической подготовки.

Развивающие:

- развивать умение ставить цели и достигать их;
- способствовать развитию умения работать с различными источниками информации, преобразовывать её;
- содействовать развитию коммуникативных качеств обучающихся.

Воспитательные:

- формировать потребность подростков в отказе от вредных привычек и ведении здорового образа жизни;
- способствовать формированию таких качеств личности, как коллективизм, патриотизм, чувство сопереживания и ответственности.

**Учебный (тематический) план.
1 год обучения**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводный блок	2	1	1	наблюдение
2	Рабочие места. Оборудование и снаряжение.	2	1	1	наблюдение
3	Гигиена и самоконтроль атлетических занятий.	2	2	0	контрольный опрос
4	Общая физическая подготовка.	91	9	82	наблюдение, выполнение нормативов
5	Контрольные упражнения.	6	0	6	выполнение нормативов, анализ выполнения упражнений
6	Соревнования.	2	1	1	анализ участия
7	Культурно-массовая работа.	3	1	2	наблюдение
	ИТОГО	108	15	93	

Содержание курса.

1. Вводный блок.

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

Практические занятия: изучение упражнений на тренажерах.

2. Рабочие места, оборудование и снаряжение.

Теория: Спортивная и атлетическая терминология. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок: одежда, обувь, бинты.

Практические занятия: изучение упражнений на тренажерах.

3. Гигиена и самоконтроль атлетических занятий.

Теория: 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». Обзор профессий, требующих знаний о строении и физиологии организма человека и хорошей физической подготовки (медицинская сестра, тренер, пожарный).

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях спортом юношей и девушек. Значение общей

физической подготовки. Общеразвивающие упражнения. Базовые упражнения и комплексы.

Практические занятия. Элементы акробатики (стойка на лопатках, «полушпагат», «шпагат»). Подвижные игры («Вышибалы», «Перетягивание каната», «Весёлые старты» и т.д.). Комплексы упражнений: для развития силы, гибкости; для коррекции веса; для наращивания массы отдельных групп мышц.

5. Контрольные упражнения.

Практические занятия. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовки (нормативы приведены в требованиях к уровню подготовки). Кроме этих упражнений для тестирования можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

6. Соревнования.

Теория: Правила безопасности при участии в соревнованиях, знакомство с Положениями о соревнованиях.

Практические занятия. Соревнования в коллективе по упрощённым правилам и по вспомогательным упражнениям.

7. Культурно-массовая работа.

Теория: Беседы о здоровом образе жизни.

Практические занятия. Вечера, экскурсии, посещение спортивных мероприятий.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты.

По окончании 1 года обучения учащиеся

- получили общие знания о развитии физических качеств в подростковом возрасте;
- освоили комплексы общеразвивающих атлетических упражнений;
- используют знания о своих индивидуальных особенностях в тренировочном процессе;
- самостоятельно строят оздоровительное занятие;
- усвоили правила здорового и безопасного образа жизни;
- грамотно пользуются спортивным инвентарем, оборудованием;
- имеют представление о профессиях «медицинская сестра», «тренер», «пожарный».

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- умеют находить информацию в печатных и электронных источниках информации;
- умеют самостоятельно планировать свою тренировку (разминку, выбор скорости выполнения упражнений, силовые упражнения);

Регулятивные:

- способны с помощью педагога определить цель на учебное занятие и стремятся к её достижению;
- контролируют свою деятельность на занятии и оценивают её результаты.

Коммуникативные:

- высказывают и аргументируют свою точку зрения;
- способны обсудить полученные результаты с педагогом.

Личностные результаты:

- понимают значимость ведения здорового образа жизни;
- сформировано чувство гордости за достижения свои и товарищей;
- освоены моральные нормы поведения;
- умеют организовать свой досуг с помощью средств физической культуры.

**Учебный (тематический) план.
2 год обучения**

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводный блок.	4	3	1	наблюдение
2	Рабочие места, оборудование, снаряжение.	2	1	1	наблюдение
3	Гигиена и самоконтроль атлетических занятий.	2	2	0	контрольный опрос
4	Специальная физическая подготовка.	186	14	172	наблюдение, выполнение нормативов
5	Контрольные упражнения.	10	0	10	выполнение нормативов, анализ выполнения упражнений
6	Соревнования.	6	2	4	анализ участия
7	Культурно-массовая работа.	6	1	5	наблюдение
	Итого	216	23	193	

Содержание курса.

1. Вводный блок.

Теория: Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение техники безопасности при занятиях на тренажёрах и со снарядами, организации страховки и самостраховки при занятиях на тренажёрах и со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Практические занятия: контроль правильности выполнения упражнений ОФП.

2. Рабочие места, оборудование и снаряжение.

Теория: Специальная терминология пауэрлифтинга. Повторение устройства тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для соревнований: одежда, обувь, бинты.

Практические занятия: изучение упражнений на тренажерах.

3. Гигиена и самоконтроль атлетических занятий.

Теория: Понятие об утомлении и перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Обзор профессий, требующих знаний о строении и физиологии организма человека и хорошей физической подготовки (мануальный терапевт, профессиональный атлет, спасатель).

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие «специальной физической подготовки». Пауэрлифтинг, история возникновения и развития направления. Лучшие спортсмены. Специализированные методы достижения необходимых кондиций: мышечные объемы, рельеф, сепарация. Питание спортсмена. Достижение и поддержание спортивной формы.

Практические занятия. Повторение элементов акробатики (стойка на лопатках, «полушпагат», «шпагат»). Подвижные игры и спортивные игры (футбол, настольный теннис). Комплексы упражнений: для развития силы, гибкости, для коррекции веса, для наращивания массы отдельных групп мышц.

5. Контрольные упражнения.

Практические занятия. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовки (нормативы приведены в требованиях к уровню подготовки). Кроме этих упражнений для тестирования можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

6. Соревнования.

Теория: Правила безопасности при участии в соревнованиях, подготовка к соревнованиям.

Практические занятия. Участие обучающихся в соревнованиях на уровне города и области.

7. Культурно-массовая работа.

Теория: Беседы о здоровом образе жизни.

Практические занятия. Вечера, экскурсии, посещение спортивных мероприятий.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты.

По окончании курса обучения учащиеся:

- получили общие и специальные знания о развитии физических качеств в юношеском возрасте;
- освоили комплексы общеразвивающих и специальных атлетических упражнений, средства закаливания, гигиенические факторы;
- используют знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях в тренировочном и соревновательном процессах;
- самостоятельно строят тренировочное и оздоровительное занятие, решают поставленные задачи с учетом своих возможностей и намерений;
- имеют представление о профессиях мануальный терапевт, профессиональный атлет, спасатель.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- пользуясь печатными и электронными источниками информации, составляют собственный план тренировок;

Регулятивные:

- способны самостоятельно определить цель на учебное занятие, стремятся к её достижению;
- контролируют и анализируют свою деятельность на занятии, оценивают её результаты, способны внести коррективы в тренировочный процесс;

Коммуникативные:

- общаются в коллективе, учитывая иные точки зрения;
- способны обсудить полученные группой результаты с педагогом.

Личностные результаты:

- ведут здоровый образ жизни;
- сформировано чувство патриотизма и гордости за достижения спортсменов-соотечественников;
- проявляют ответственность за полученный личный результат и результат группы;
- умеют организовать свой досуг и досуг окружающих с помощью средств физической культуры;
- развита готовность к преодолению трудностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	3/6
4	Количество часов	108/216
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	4 ноября, 31 декабря – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая
10	Окончание учебного года	31 мая

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Атлетизм» проходят в специально оборудованном тренажерном зале, проводятся с учётом соблюдения санитарно-гигиенических требований, правил охраны труда и техники безопасности.

- Тренажерный зал с комплектом тренажеров для развития различных групп мышц
- Штанги, грузы
- Гантели

Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее специальное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки», прошедшим курсы повышения квалификации по направлению деятельности.

Методическое обеспечение программы

Упражнения для развития различных групп мышц.

Комплекс № 1.

Упражнения для развития мышц груди, спины и пресса.

Упражнения	сеты	количество повторов
Жим лёжа.	3	15-8-8
Жим гантелей на наклонной скамье.	3	12-8-8
Сведения в тренажёре.	2	12-12
Подтягивания.	3	0-10-10
Тяга штанги к поясу в наклоне.	3	12-8-8
Тяга книзу на блоке к груди.	2	8-8
Подъём коленей в висе.	2	15-15
Скручивание с поворотом туловища на наклонной доске.	2	15-15
Скручивание.	2	20-20

Комплекс № 2.**Упражнения для развития бицепсов бедер, икр и пресса.**

Упражнения	сеты	количество повторов
Приседания.	3	15-12-10
Разгибание ног.	3	15-12-10
Сгибание ног лёжа.	3	15-12-10
Отведение ноги назад.	2	15-12
Отведение ноги в сторону.	2	15-12
Подъём на носки стоя.	3	15-15-15
Подъём ног в висе.	2	10-10
Скручивание на блоке.	2	15-15
Скручивание с прямыми ногами.	2	15-15

Комплекс № 3.**Упражнение для развития дельтовидных и трапециевидных мышц, рук и пресса.**

Упражнения	сеты	Кол-во повторов
Жим гантелей сидя.	3	15-10-8
Разведение с гантелями.	2	10-10
Разведение с гантелями в наклоне.	2	10-10
Жим штанги лёжа узким хватом.	3	12-10-8
Жимы вниз на блоке.	2	10-10
Подъём штанги на бицепс.	3	12-10-10
Попеременный подъём гантелей на бицепс.	2	10-10
Обратные скручивания.	2	15-15
Скручивания в тренажёре.	2	15-15

Комплекс № 4.**Упражнение для развития бицепсов бедер, спины и икр.**

Упражнения	сеты	Кол-во повторов
Разгибание ног.	3	12-10-10
Жим ногами.	3	10-10-8
Сгибание ног в положении лежа.	3	12-8-8
Тяга гантели к поясу в наклоне.	3	12-10-8
Подтягивание.	3	12-10-8
Тяга на блоке сидя.	3	10-10
Подъем на носки стоя.	3	15-15-15
Подъем на носки сидя.	3	15-15-15

Комплекс № 5.**Упражнения для развития дельтовидных мышц груди, рук и пресса.**

упражнения	сеты	Кол-во повторов
Жим штанги на наклонной скамье.	3	15-10-8
Жим гантелей на прямой скамье.	2	10-10
Сведения в тренажере.	2	15-15
Жим на тренажере сидя.	3	15-10-8
Разведение на блоках.	2	10-10

Обратные разведения в тренажере.	2	10-10
Отжимания на скамье.	3	10-10-8
«Французский» жим лежа.	2	10-10
Подъем штанги на бицепс.	3	12-10-8
Подъем таза.	3	15-15-15
Скручивание на блоке.	3	15-15-15

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические занятия – дают необходимые знания по истории возникновения и развития данного вида спорта; гигиене, врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности; о тренажёрах и атлетических снарядах, о здоровом образе жизни. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, как правило по 15-20 минут, в начале занятия. Практические занятия – формируют умения и навыки безопасной работы с тренажерами и снарядами. На базе ОФП изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену: целеустремлённость, трудолюбие, настойчивость, стремление к победе, сила воли.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей учащегося. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод выполнения упражнения под контролем педагога или наставника из числа старших воспитанников. Эффективно применение видеоаппаратуры (интернет) – это позволяет обратить особое внимание на технику выполнения упражнений и избежать травматизма, а как результат – повысить качество тренировок.

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

При планировании учебного занятия (виды упражнений, нагрузка) учитываются пол, возраст, физиологические биоциклы, а также учебный материал курса физической культуры, изучаемый подростком в общеобразовательной школе. Педагог должен правильно оценивать нагрузку, испытываемую учащимися, 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 учащегося.

Необходимо формировать у подростков позицию о престижности здоровья и гармоничном физическом развитии, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У подростка должна возникнуть положительная обратная связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному.

Учащихся необходимо обучать творчески применять полученные знания и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы

Уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся (личностных, метапредметных, предметных) отслеживается с помощью «Программы мониторинга развития обучающегося», утверждённой локальным актом МБУ ДО ЦДТ.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий
Личностные УУД	Самоопределение	Способность ребёнка самостоятельно определять цели своего обучения, адекватная самооценка	Собеседование, анкетирование, педагогическое наблюдение	Методики «Лесенка» (В.Г. Щур) – для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
	Смыслообразование (мотивация)	Степень осознания смысла учения, отношение к нему (учится с удовольствием, потому что «надо» и т.д.)		Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности (автор Л. В. Байбородова) – для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
	Морально-этическая ориентация (выполнение моральных норм, оценка поступков)	Выполнение/невыполнение моральных норм, соблюдение принципов нравственности и морали		Методика «Мой личностный рост» (С.С. Кункевич) - 5-7 классы - для учащихся среднего школьного возраста,
	Самоконтроль (планирование и организация собственной деятельности)	Способность самостоятельно контролировать своё поведение и управлять им		
	Осознанное отношение к своему здоровью	Соблюдение санитарно-гигиенических норм, правил ТБ, забота о своём здоровье и пример для товарищей		
	Способность работать в команде	Умение и готовность взаимодействовать при работе в паре, в команде		
Мета	Самостоятельность и инициатива	Степень самостоятельности при выполнении	Собеседование, анкетирование, педагогическое	Методики изучения творческих способностей и одарённости детей (ГОУ ДОД Дом детского

	(готовность к решению проблем)	заданий, проявление инициативы и творчества	наблюдение	творчества «На реке Сестре», составители Л.Ф. Васильченко. Я.П. Атласова) - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
	Работа с информацией	Умение работать с информацией самостоятельно, не испытывая особых трудностей		Тест простых поручений (модификация теста «Интеллектуальная лабильность» ППС-центр «Доверие») - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
	Выполнение логических операций	Умение выполнять логические операции сравнения, классификации, установления аналогий, анализа и обобщения информации		Методика «Корректурная проба» (буквенный вариант) - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
	Умение слушать и слышать, вступать во взаимодействие, высказывать своё мнение	Способность слушать внимательно, терпимо относиться к чужому мнению, учитывать его при общении, высказывать и аргументировать свою точку зрения		Тест оценки уровня общительности, коммуникативности (Ряховский) - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
Предметные УУД	Теоретическая подготовка	Уровень усвоения объёма знаний, предусмотренного программой на конкретный период	Тестирование, викторины, педагогическое наблюдение, собеседование	Тест
	Практическая подготовка	Степень овладения всеми умениями и навыками, предусмотренными программой на конкретный период	Контрольные задания, педагогическое наблюдение	Требования к уровню подготовки. Ориентировочные контрольные нормативы.
	Владение специальным оборудованием и оснащением (инструментами)	Способность работать с оборудованием самостоятельно, не испытывая затруднений	Контрольные задания, педагогическое наблюдение	
	Проявление творчества	Выполняет задания с элементами творчества	Педагогическое наблюдение	

Требования к уровню подготовки. Ориентировочные контрольные нормативы

Упражнение	показатель	
	хор.	отл.
Жим штанги лёжа*	75%	100%
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены	20 раз	30 раз
Подъем штанги на бицепсе*	50%	70%
Подтягивание на перекладине	5 раз	10 раз
Приседания со штангой на плечах*	100%	125%
Жим ногами лежа*	150%	175%
Становая тяга или динамометрия*	150%	175%
Сгибание рук в упоре на брусьях	15 раз	20 раз

***Примечание:** величина нагрузки дается в % от собственного веса подростка.

Список используемой литературы.

Литература, использованная для разработки программы:

1. Вежев М. Б. Образовательная программа «Атлетизм», 2004.

Литература для педагога, используемая для организации образовательного процесса:

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М., Физкультура и спорт, 1983.
2. Гандельсман А. Б. Физическое воспитание детей школьного возраста. М. Физкультура и спорт. 1990.
3. Головин В. А., Масляков В. А., Коробков А. В. Физическое воспитание: учебник. М., Высшая школа, 1983.
4. Маслов А. А., Подщеколдин А. М. Уроки китайской гимнастики. М., Советский спорт, 1990.
5. Николаев В. Р., Синяков А. Ф. Бодрость на весь день. М., Советский спорт, 1982.
6. Савин С. А. Футболист в игре и тренировке. М., Физкультура и спорт, 1990.

Литература для учащихся:

1. Брунгардт, Курт Идеальный пресс. Интенсивный 6-недельный курс тренировок / Курт Брунгардт. - М.: Попурри, 2007. - 208 с.
2. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие / Л.С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2006. - 396 с.