

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Утверждена

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2018 г.

Директор ГБОУ СОШ № 2

Е.В.Поздняков

Приказ от 30.08.2018 г. № 103



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Все, что тебя касается»

Срок реализации программы: 1 года

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчики программы-

Дмитрий Тимофеевич Чумаченко

тренер-преподаватель

Сергей Сергеевич Марченко

тренер-преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Все что тебя касается» относится к физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программа является углублённой.

Актуальность программы заключается в том, что в ней отражены общие принципы поддержания и преумножения здоровья детей и подростков.

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики работы в тренажерном зале, на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Новизна программы

По данной программе могут заниматься учащиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и учащиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям. Занятия в тренажерном зале(как с собственным весом, так и с утяжелением):

- 1) способствует повышению двигательной активности;
- 2) способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, точность, быстроту реакции;
- 3) способствует хорошему общему самочувствию, здоровому сну, хорошему настроению

Адресат программы: учащиеся с 7-17 лет

Цель программы:

- содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.
- приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- формирование знаний у детей о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- оказание помощи обучающимся, воспитанникам в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- 1) вооружение знаниями по правилам и техники выполнения упражнений в тренажерном зале;
- 2) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 3) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 4) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Развивающие:

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям

Программа разработана для учащихся 1-11 классов (от 7 до 17 лет), впервые столкнувшимися с работой на тренажерах. Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповом формате, но возможно также индивидуальное проведение

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) основы теоретических знаний;
- 2) техническое выполнение базовых упражнений;
- 3) общая физическая подготовка и специальная подготовка учащегося.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

1. положительная динамика уровня подготовленности спортсмена в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;

Метапредметные:

3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;

Личностные:

4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
5. формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся и достижение воспитанниками спортивных результатов различных уровней

Условия реализации программы:

Набор в группы проводится в начале учебного года, группы формируются по возрасту и физическим способностям детей. В течении учебного года проводится добор в группы. Наполняемость групп -15 человек, необходимое материально-техническое обеспечение программы(мячи, гимнастическая скамейка, тренажеры,гантели). На протяжении всего учебного года проводятся соревнования внутри групп.

Количество часов в год: 72 часа;

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации детей на занятии: групповая.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы,

Учебный план.

№ П/П	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с детьми и их родителями.	1	1	-
2	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Требование к одежде и инвентарю.	1	1	-
3	История возникновения и развития тренажеров и тренажерного зала	1	1	-
4	Основные правила занятий, составление плана тренировок	1	1	-
5	Кардио тренировки, подвижные и спортивные игры	2	1	1

6	Технико-тактическая подготовка занимающегося	42	1	41
7	Общая физическая и специальная подготовка Занимающегося	16	-	16
8	Учебно тренировочные соревнования	8	1	7
Итого:		72	7	65

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности

Результаты:

1. В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- Историю развития силового тренинга в нашей стране;
- Терминологию выполняемых упражнений;

- Гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.
- овладеть основными техниками выполнения силовых упражнений, принимать участие во внутришкольных и городских соревнованиях(причем в различных видах спорта за счет улучшения скоростно-силовых показателей в тренажерном зале).
- *уметь*: самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования между собой, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий.

2. По окончании программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- увеличение гибкости и пластичности, силы, быстроты
- создание хорошего мышечного корсета
- улучшение координации движений и чувства равновесия
- выносливость, хорошая физическая форма

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество во часов	Даты занятий	
			План	Факт
п\п				
1	Вводное занятие. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Правильное питание. Закаливание организма. Самоконтроль на тренировке. Восстановление после тренировки.	1		
2	Восстановление после тренировки. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы ног. Здоровый образ жизни и правильное питание.	1		
3	Восстановление после тренировки. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы ног.	1		
4	Здоровый образ жизни и правильное питание. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы спины.	1		

5	Восстановление после тренировки.Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы спины.	1		
6	Здоровый образ жизни и правильное питание.Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы рук.	1		
7	Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы рук. Подвижные и спортивные игры.	1		
8	Правильное питание. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы пресса.	1		
9	Правильное питание. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы пресса.	1		
10	Увеличение тонуса и силы мышц. Восстановление после тренировки.	1		
11	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног с собственным весом. Кардионагрузка.	1		
12	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук с собственным весом. Кардио нагрузка.	1		
13	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и рук с собственным весом. Подвижные игры.	1		
14	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног с собственным весом. Упражнения на развитие выносливости.	1		
15	Адаптация организма к физическим нагрузкам.Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног с собственным весом. Кардио нагрузка.	1		
16	Разминочный комплекс. Круговая	1		

	тренировка на мышцы спины с собственным весом. Кардио нагрузка.			
17	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса с собственным весом. Упражнения на развитие координации.	1		
18	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с собственным весом. Кардио нагрузка.	1		
19	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и пресса с собственным весом. Упражнения на развитие координации.	1		
20	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и пресса с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие координации.	1		
21	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и пресса с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие координации.	1		
22	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
23	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие выносливости.	1		
24	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на	1		

	тренажерах. Упражнения на развитие силы.			
25	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие ловкости.	1		
26	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие скорости.	1		
27	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Подвижные игры.	1		
28	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
29	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
30	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины без утяжеления. Упражнения на развитие силы.	1		
31	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) 2. <u>Приседание</u> (3-4x10-15) 3. <u>Отжимания в опоре лёжа</u> (3x10-15) 4. <u>Выпады</u> (3x10-15) 5. <u>выпрыгивания</u> вверх с низкого присяда (3-4x10-15) 6. <u>приседания</u> (3x10-15) 	1		
32	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15) 2. <u>Приседания с гантелями</u> (3-4x10-15) 3. <u>подтягивания</u> (3x10-15) 	1		

	<p>4. <u>Сведение ног в тренажере</u> (3x10-15) 5. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15) 6. <u>Отжимания</u> (3x10-15) 7. <u>Сведение рук в тренажере</u> (3x10-15) 8. <u>Отжимания</u>(3x10-15) 9. <u>Скручивания лежа на полу</u> (3x10-15)</p>			
33	<p><u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) <u>Жим ногами в тренажере</u> (3-4x10-15)</p>	1		
34	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
35	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
36	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие скорости.	1		
37	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и ног без утяжеления. Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры.	1		
38	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и ног без утяжеления. Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры.	1		
39	<p>7. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) 8. <u>Приседание</u> (3-4x10-15) 9. <u>Отжимания в опоре лёжа</u> (3x10-15) 10. <u>Выпады</u> (3x10-15) 11. <u>выпрыгивания вверх с низкого присяда</u> (3-4x10-15)</p>	1		

	12. <u>приседания</u> (3x10-15)			
40	10. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15) 11. Приседания с гантелями (3-4x10-15) 12. Отжимания (3x10-15) 13. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15) 14. <u>Разгибание ног в тренажере</u> (3x10-15) 15. <u>Сгибание рук с гантелями стоя</u> (3x10-15) 16. <u>Скручивания лежа на полу</u> (3x10-15)	1		
41	Теория-закаливание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
42	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
43	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
44	Физическая нагрузка и ее роль. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
45	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
46	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с	1		

	утяжелением. Силовая работа на тренажерах.			
47	Физическая нагрузка и ее роль. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
48	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
49	Физическая нагрузка и ее роль. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и пресса с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
50	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
51	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
52	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
53	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на силы.	1		
54	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на	1		

	тренажерах. Упражнения на ловкости.			
55	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и ног без утяжеления. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие координации.	1		
56	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координацию.	1		
57	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения развитие скоростной выносливости.	1		
58	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардионагрузка.	1		
59	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
60	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
61	Разминочный комплекс. Кардио нагрузка. Акробатика.	1		
62	Разминочный комплекс. Кардио нагрузка. Акробатика.	1		
63	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардионагрузка.	1		

64	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) 2. <u>Приседание с гантелями</u>(3-4x10-15) 3. <u>Выпрыгивание с гантелями</u> (3x10-15) 4. <u>Выпады с гантелями</u> (3x10-15) 5. <u>Жим гантелей</u> (3-4x10-15) 6. <u>Французский жим с гантелей стоя</u> (3x10-15) 7. <u>Пуловер с гантелей лёжа</u> (3x10-15) 8. <u>Протяжка с гантелей стоя</u> (3x10-15) 9. <u>Гиперэкстензия</u> (3x10-15) 	1		
65	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15) 2. <u>Приседания с диском за головой</u> (3-4x10-15) 3. <u>Сведение ног в тренажере</u> (3x10-15) 4. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15) 5. Приседание (3x10-15) 6. <u>Сведение рук в тренажере</u> (3x10-15) 7. <u>Сгибание рук с гантелями стоя</u> (3x10-15) 8. <u>Скручивания лежа на полу</u> (3x10-15) 	1		
66	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
67	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
68	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Кардионарузка.	1		
69	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардионарузка.	1		
70	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардио нарузка.	1		
71	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с	1		

	утяжелением. Кардионарузка.			
72	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Кардионарузка.	1		

Контрольные нормативы дети 7-12 лет:

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Отжимание в упоре лежа с колен (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	16	14	12	11	8	5
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	8,5	7,0	6,7	7,5	6,5	5,5

Контрольные нормативы дети 12-15 лет

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	4	2	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	12	8	6
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	12	8	6	6	4	2
Упор углом на брусьях, с	3	2	1	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	165	140	115	160	125	110
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	12,5	10,0	8,7	8,5	7,5	6,5

Контрольные нормативы дети 15-17лет:

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Содержание программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ¹

Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.

Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Подбор тренажеров для развития мышц спины и прессы. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося.

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки. Желательное количество тренажеров - по количеству участников группы. В ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.
2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.
3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 6 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.
4. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.
5. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации

для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Условия эффективной реализации программы

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарногигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха - в диапазоне 15-18 °С, относительная влажность - 35-60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала - не менее 150 лк.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- штанга;
- гантели;
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- скамья для жима с груди;
- стойка для приседаний;
- брусья - перекладина;
- перекладина;
- гимнастическая стенка;
- эспандеры;
- тренажеры.

Тренажеры для оздоровительных занятий

Наименование тренажера

Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения

Велотренажер

Электронные, с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока.

Выполняемое упражнение:

педальное вращение с частотой вращения 60-70 об/мин

беговая дорожка,

Дорожки беговые электрические - с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки.

Выполняемые упражнения:

Ходьба, бег со средней скоростью .

Силовой тренажер, штанга, гантели

Выполняемые упражнения:

Штанга, гантели: приседания со штангой и (или) с гантелями, приседания без отягощения, полуприседания у стула, гимнастической стенки.

Сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп).

Опора для выполнения.

Стул, брусья напольные, консольные.

Выполняемые упражнения:

Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры

Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Выполняемые упражнения:

Прыжки со скакалкой. Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу. Имитация ходьбы по лестнице.

Тренажер «Уголок»

Выполняемое упражнение:

Сгибания-разгибания туловища в переднее-заднем направлениях.

Тренажер «Уголок» - веревочное блочное устройство для тренировки мышц брюшного пресса. Имеет специальное крепление, регулируется по высоте и углу наклона.

Тренажер «Жим от груди»

Жимом на тренажере можно заменить жим со штангой.

Выполняемое упражнение:

Сядьте на стул тренажера для отжима от груди, возьмитесь за ручки. Во время выполнения упражнения не отрывайте спину от спинки. Выжмите вес вперед. Разогните руки в локтевых суставах почти до конца, сделав выдох в конечной точке.

Медленно вернитесь в начальное положение.

Формы и методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учениками – тренинг, разучивание гимнастических комбинаций и техники упражнений)

- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов с соревнований, мастер-классов)

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)

- работа по образцу (ученики стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом- исследовательский – самостоятельная работа учащихся

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.

- в качестве основного метода используется групповой метод работы

- в некоторых случаях приходится обращаться к индивидуальному методу работы

Наиболее распространенные формы проведения занятий:

- занятие

- соревнования

- мастер-класс

- профильный лагерь

Работа с родителями

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Раз в год проводится общее родительское собрание со всеми педагогами

Блок контроля результативности

Диагностические материалы (Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей детей, связанных с занятиями физической культурой и спортом.

Критерии

1) Развитие физических данных

- выворотность
- гибкость
- координация
- ритм
- прыжок

Примечание:

- баллы выставляются каждому учащемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итог освоения программы» в баллах,
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
если среднеарифметический балл учащегося составил от 1 до 2,5-уровень низкий, от 2,6 до 4-уровень средний, от 4 до 5-уровень высокий.

При оценке успеваемости во внимание принимаются ошибки, которые при самом настоятельном требовании педагога обучающиеся не исправили и продолжают их повторять на следующих занятиях.

Успехи каждого находятся не стадии совершенствования и поэтому оценка условна и должна быть доброжелательной с прогнозом на будущее

Способы и формы предъявления результатов

- открытые уроки для родителей, педагогов (апрель-май);
- участие в мероприятиях ГБОУ ДОД;
- проводятся контрольные занятия и опрос-беседа, наблюдение;
- дружественные встречи с другими коллективами;

Способы и формы фиксации результатов

- грамоты, дипломы;
- анкеты (например для родителей - «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; для учащихся – «Изучение интереса к занятиям у учащихся в объединении»);
- отзывы (детей и родителей);
- видеозапись, фотоотчеты- методические разработки;

- база данных.

Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- соревнования
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение детей.

Воспитательная работа и массовые мероприятия

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Соревнования		
2	Мастер-классы		
3	ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ		

Взаимодействие педагога с родителями

Группа №1	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Плановое родительское собрание	Собрание	
2	Индивидуальные консультации	Консультация	
3	Общение через электронную почту	Общение	
4	Отчетный урок для родителей	Мастер-класс	
5	Анкетирование родителей.	Собрание	
6	Итоговое родительское собрание.	Собрание	

Список использованной литературы:

Для учащихся

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 1991.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - СПб.: Детствопресс, 2000.
4. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986.
5. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. - Южно-Сахалинск, 2010.
6. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. - СПб.: РЕТРОС, 1998.
7. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2002.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. - М., 2001.
11. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 1986.
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.
14. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
15. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
16. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
17. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Электронные образовательные ресурсы

www.lib.sportedu.ru

www.sportpublish.ru

www.libsport.ru

www.fismag.ru

www.cnit.ssau.ru

www.herzen-ffk.myl.ru

www.dom-eknig.ru