



ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано
на заседании экспертного
совета
от «30» 08 2024г.
ИИ зам. директора
центра одаренных детей
«Олимп»: И.А.Жаглина

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора
ГАОУ «Лицей-центр одаренных
детей «Олимп»
/М.К.Канцигова/
«30» 08 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Направленность «СПОРТ»
«Тренажерный зал»

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: одноуровневая

Адресат: от 11 до 16 лет

Срок реализации: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель: Китиев И.М.
педагог дополнительного образования

Рабочая программа секции "Тренажерный зал" по спортивно – оздоровительному направлению составлена для обучающихся 11 – 16 лет (5 – 10 классы).

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально – активной, гармонически развитой личности. Программа секции "Тренажерный зал" относится к физкультурно – спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно – спортивной работы являются:

- ✓ укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- ✓ воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- ✓ развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- ✓ воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- ✓ участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо – эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы:

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения:

- ✓ 53% школьников имеют ослабленное здоровье;
- ✓ 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
- ✓ лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10–18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание секции для детей "Тренажерный зал".

Цель: поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы через занятия в тренажерном зале, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- ✓ воспитание навыков здорового образа жизни;

- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- ✓ развитие физических качеств.

Программа секции "Тренажерный зал" для детей 11 – 16 лет (5 – 10 классы) рассчитана на один год, 240 часов, при 3-х занятиях в неделю по 2 часа (три группы). Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения и развития атлетической гимнастики, а также техники правильного выполнения упражнений. В практической части изучаются упражнения специальной физической подготовки и общей физической подготовки. На занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание на подвижные игры и эстафеты, поэтому на эти разделы программы отводится большое количество часов.

Содержание программы

Материал программы разбит на 5 разделов: основы знаний, ознакомительные занятия, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, игровые занятия.

I. Основы знаний

- ✓ инструктаж по Т/Б;
- ✓ история возникновения и развития атлетической гимнастики;
- ✓ основные правила построения тренировки;
- ✓ самоконтроль при занятиях;
- ✓ гигиена спорта, анатомия человека;
- ✓ основы физической подготовки.

II. Ознакомительные занятия

- ✓ знакомство с тренажерами для развития различных видов мышц.

III. Специальная физическая подготовка

- ✓ упражнения на развитие мышц брюшного пресса;
- ✓ упражнения на развитие мышц предплечья;
- ✓ упражнения на развитие мышц бицепса;
- ✓ упражнения на развитие мышц трицепса;
- ✓ упражнения на развитие дельтовидной мышцы;
- ✓ упражнения на развитие мышц спины;
- ✓ упражнения на развитие мышц бедра;
- ✓ упражнения на развитие мышц голени;
- ✓ армреслинг.

IV. Общая физическая подготовка

- ✓ круговая тренировка на тренажерах.

V. Подвижные игры и эстафеты

Учебный план и календарный учебный график с указанием теоретических и практических часов, форма контрольных занятий

№	Тема	Форма организации	Вид деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Основы знаний	Секция	Теоретическая деятельность	4

2	Ознакомительные занятия	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	28
3	Развитие мышц брюшного пресса	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	12
	Развитие мышц спины	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	12
	Развитие мышц рук	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	42
	Развитие мышц ног	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	36
	Армреслинг	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	10
4	Общая физическая подготовка	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	48
5	Подвижные игры и эстафеты	Соревнования	Игровая и познавательная деятельность	48
Итого				240 часов

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов		
		теории	практика	всего
1	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.	4		4
2	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.	2	2	4
3	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.	2	6	8
4	ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.	2	6	8
5	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.	2	6	8
6	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		8	8
7	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.		8	8
8	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.		6	6
9	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.		6	6

10	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.		6	6
11	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.		6	6
12	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		8	8
25– 26	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.		8	8
27– 28	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.		6	6
29– 30	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.		6	6
31– 32	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.		6	6
33– 34	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.		6	6
35– 36	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.		6	6
37– 38	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		8	8
39– 40	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.		8	8
41– 42	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.		6	6
43– 44	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.		6	6
45– 46	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).		6	6
47– 48	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.		6	6
49– 50	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.		6	6
51– 52	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		8	8

53–54	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.		8	8
55–56	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.		6	6
57–58	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.		6	6
59–60	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.		6	6
61–62	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		8	8
63–64	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.		8	8
65–66	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	2	4	6
67–68	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.		4	4
69–70	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.		8	8
71–72	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		8	8
		14	226	240

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

✓ готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ✓ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- ✓ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В итоге реализации программы учащиеся *должны знать:*

- ✓ историю возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России;
- ✓ название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- ✓ правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- ✓ основные понятия и терминологию атлетической гимнастики;
- ✓ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями.

Должны уметь:

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- ✓ выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
- ✓ составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);
- ✓ выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
- ✓ выполнять жим штанги от груди;
- ✓ выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
- ✓ выполнять приседания со штангой;
- ✓ выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
- ✓ выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
- ✓ выполнять упражнения на силовых тренажерах.

Материально – техническое обеспечение

1. Велотренажёр
2. Жгуты и эспандеры
3. Секундомер
4. Эллипсоид
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастический мостик

7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи набивные различной массы
10. Гантели, различной массы
11. Беговая дорожка
12. Тренажёр «Скамья»
13. Тренажёр «Лодка»
14. Гири 16, 24, 32 кг.
15. Тренажёр для развития мышц спины и живота.
16. Гимнастические коврики

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Список используемой литературы

- ✓ Вайнбаум Я.С., "Дозирование физической нагрузки школьников", – М.: Просвещение, 1991;
- ✓ Говердовский Ю.К., "Техника гимнастических упражнений", – М.: ФиС, 1986;
- ✓ Должиков И.И., "Планирование уроков физической культуры 1–11 классов", – М., 1998;
- ✓ Железняк Ю.Д., "Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование", – М., 2002;
- ✓ Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., "Твое здоровье. Укрепление организма", – СПб.: Детствопресс, 2000;
- ✓ Зверева М.С., "Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные

- кружки и секции", – М.: Просвещение, 1986;
- ✓ Иванова Н.П., "Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9–11 классов", – Южно-Сахалинск, 2010;
 - ✓ Лаптев А.К., "Тайна пирамиды здоровья", – СПб.: РЕТРОС, 1998;
 - ✓ Лях В.И., "Методика физического воспитания учащихся: 1–11 классы", – М.: Просвещение, 2002;
 - ✓ Максименко А.М., "Основы теории и методики физической культуры и спорта", – М., 2001;
 - ✓ Мейксон Г.Б., "Самостоятельные занятия учащихся по ФК", – М.: Просвещение, 1986;
 - ✓ Никитин С.Е., Тришин Т.В., "Здоровье и красота вашей осанки", – М.: Сов.Спорт, 2002;
 - ✓ Потанчук А.А., Спирина И.Ю., "Осанка детей", – СПб.: Комета, 1994;
 - ✓ Смирнов Н.К., "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы", – М.: Аркти, 2003;
 - ✓ Соколов П.П., "Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть", – М.: Сов. Спорт, 1989;
 - ✓ Тяпин А.Н., "Тренажерный зал в школе", журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008;
 - ✓ Шестопалов С., "Бодибилдинг", – М., 2001;
 - ✓ "Энциклопедический справочник. Здоровье детей", – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.