

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

### **«Тренажерный зал»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Творческая мастерская» художественной направленности, составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, Москва, 2015г.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в том числе законом РФ «Об образовании», национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение. Афоризм «движение – это жизнь» приобретает заметную популярность среди людей, ведущих (или пытающихся вести) здоровый образ жизни. Ходьба, бег, плавание, велосипед...

Подход к занятиям в тренажёрном зале должен быть серьёзным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажёрах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

#### **Цель программы:**

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 программы:**

- укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств.

#### **Прогнозируемый результат.**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни.

#### **Формы занятий:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям в тренажерном зале и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу обучения обучающиеся должны:

- рационально подобрать упражнения, основываясь на конечной цели тренировок;
- научиться, как технически правильно выполнять упражнения;
- объяснить, как правильно заниматься с отягощениями;
- почувствовать нужную интенсивность тренировок;
- корректировка питания для увеличения эффективности занятий;
- отвечать на возникшие во время тренировок вопросы;
- мотивация на продолжение занятий и вселение уверенности в успехе.