

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО:

\_\_\_\_\_/Головнёв С.М./

Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_ 2023г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по ВР:

\_\_\_\_\_/Курчавая О.С./

«\_\_» \_\_\_\_ 2023г.

Приказ от 30.08.2023 г №01-11-31

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Тренажерный зал»**  
Базовый уровень

Срок реализации 1 год

Возраст детей 12-17 лет

Руководитель:  
Кураченко С.И.

2023 - 2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Многие люди знают, но не все следуют данному принципу – чтобы иметь хорошее здоровье, красоту и хорошо себя чувствовать, необходимо движение, и не просто движение в виде постоянной «беготни», а комплекс физических упражнений в спортзале, это может быть беговая дорожка, круг, эспандер, шведская стенка, которые подарят радость движения и подтянет именно нужные мышцы в нужных местах, чтобы иметь хорошую форму и свежий вид, радость и энергию на каждый день.

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.

Правильному физическому развитию обучающихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Тренажерный зал» составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, Москва, 2015г.

Данная программа создана на основе Программы по оздоровительной работе «Школа здоровья». При составлении программы была изучена и использована следующая литература:

1. В. Орехова «Секреты гибкости» М., «ТЕРРА» 1997г
2. В. Орехова «В тренажерном зале» М., «ТЕРРА» 1997г.

Программа курса рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю).

**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.

При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха (табл. 1).

*Таблица 1*

**Распределение занимающихся по учебно-тренировочным группам**

Тренировочная группа	Медицинская группа	Уровень	физической
----------------------	--------------------	---------	------------

		подготовленности
Группа 1 (мальчики)	Основная или подготовительная	Высокий или средний
Группа 2 (девочки)	То же	То же

Программы занятий в основной группе (группы 1, 2. Врачебно-педагогический контроль за обучающимися во время занятий на тренажерах должен проводиться по единой методике в виде первичных повторных и дополнительных осмотров. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 5 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать оздоровительно-тренировочный процесс.

Таблица 2

### Тренажеры для оздоровительных занятий

группы	Наименование тренажера	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения
1	Велоэргометр	Механический со ступенчатой регулировкой нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Дозировка по ступеням или в ваттах. <b>Выполняемое упражнение:</b> педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин (для всех групп)
2	Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик.
3	беговая дорожка	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки.
4	Тренажер "Жим"	Металлическая конструкция с блочным устройством, штанга,

	ногами”, приседания	гантели. <b>Выполняемые упражнения:</b> Тренажер: Сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп). Штанга, гантели: Приседания со штангой и (или) с гантелями (юноши 1-й группы). Приседания без отягощения (девушки 2-й группы).
5	Опора для выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. <b>Выполняемые упражнения:</b> Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа (юноши с хорошей физической подготовкой). Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре (юноши и девушки с низкой физической подготовкой).
7	”Прыжковый тренажер”,	Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. <b>Выполняемые упражнения:</b> Прыжки со скакалкой (юноши и девушки). Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу (юноши и девушки).
8	Медицинбол, гантели	Медицинбол, гантели, гриф от штанги. <b>Выполняемое упражнение:</b> Наклоны со снарядом: и. п. – стоя ноги врозь. 1–2 – руки вверх, вдох; 3–4 – наклон вперед, взять снаряд, выдох; 5–6 выпрямиться, снаряд вверх, вдох; 7–8 – наклон вперед, положить снаряд, выдох (юноши и девушки). Занимающиеся из 1–2-й групп выполняют упражнение с мячом, медицинболом (1–3 кг), из 3–4-й групп – с гантелями, грифом от штанги

Следует помнить, что неправильная эксплуатация тренажеров без грамотного методического подхода может дискредитировать даже самые прекрасные тренажерные устройства и эффективные методические разработки, стать причиной травматизма и серьезных осложнений при занятии физической культурой.

## 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.

## Календарный учебный график программы

### 1. Продолжительность учебного года в МКОУ «Сучковская СОШ»

Начало учебного года – 01.09. 2023 г.

Начало учебных занятий – 01.09.2023 г.

Продолжительность учебного года – 34 недели

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятия	40 мин
Промежуточная аттестация	17.04.2024-19.05.2024
Окончание учебного года	24.05.2024
Осенние каникулы	28.10.2023-05.11.2023
Зимние каникулы	30.12.2023-08.01.2024
Весенние каникулы	23.03.2024-31.03.2024
Летние каникулы	25.05.2024-31.08.2024

### 2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

### 3. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ «Сучковская СОШ»

Продолжительность занятий : 6,5-18 лет- 40 мин.; перерыв для отдыха детей между каждым занятием 10-15 минут.

### 4. Режим работы учреждения в период школьных каникул.

Занятия детей в учебных группах и объединениях проводятся:

- по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов и др.

Тематическое планирование

Секции «Тренажерный зал».

№ занятия с начала курса	№ занятия с начала раздела	Что пройдено на занятии
1	1	Техника безопасности в тренажерном зале. Анатомические основы знаний
2	2	Факторы, определяющие тканевой рельеф тела
3	3	Мышечный аппарат человека
4	4	Физиологические основы знаний
5	5	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.
6	6	Типичные упражнения локального воздействия
7	7	Роль основных компонентов питания
8	8	Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами
9	9	Упражнения для мышц живота
10	10	Упражнение для мышц живота
11	11	Упражнения для мышц
12	12	Упражнения для ягодичных мышц
13	13	Упражнение для отводящих мышц бедра
14	14	Упражнения для мышц – разгибателей бедра
15	15	Упражнения для мышц – сгибателей бедра
16	16	Упражнение для мышц стопы и голени
17	17	Упражнение мышц рук и плечевого пояса
18	18	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
19	19	Упражнения для развития гибкости туловища
20	20	Навыки выразительного движения
21	21	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.
22	22	Упражнения для мышц тазобедренного сустава
23	23	Упражнения для мышц внешней стороны
24	24	Комбинированные упражнения на талию
25	25	Упражнения на мышцы живота



26	26	Упражнения для различных групп мышц
27	27	Упражнение для мышц поверхности
28	28	Упражнение для ягодиц.
29	29	Укрепление мышц брюшного пресса.
30	30	Упражнение бёдер и коленей
31	31	Упражнение для позвоночника.
32	32	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног.
33	33	Итоговая аттестация в форме тестирования по выполнению нормативов
34	34	Упражнение для мышц поясницы.