


Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.И. Иванова

«29» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от 31 августа 2020 г. №8



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Секции «Тренажерный зал»

(разработана для обучающихся 9-11 классов)

Направление – физкультурно-спортивное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Завьялов В.А.

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 40 часов

Срок реализации программы – 1 год

Пояснительная записка

«Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом. Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять.

И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни»

В.В.Путин

(Из выступления на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (01.10. 2003))

Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для обучающихся 9-11 классов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Сроки реализации – 1 год, 1 час в неделю – 40 часов в год.

Официальные данные Минздрав соцразвития 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 общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является 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 учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание общеразвивающей программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал».

Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Обучения должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Обучающиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося. Задачи укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

Цель программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения естественной потребности в движении.

Для реализации поставленной цели решаются задачи:

Воспитательная:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкого интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;

Образовательная:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

Развивающая:

- развить функциональные возможности организма;
- повысить уровень 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.

В течении года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

Каждому учащемуся в группе ставятся задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале с юношами 9-11 классов - 1 час в неделю – 40 часов в год

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Основы здорового образа жизни	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	19	1	18
2.1	Беговая дорожка	2		2
2.2	Велотренажёр	2		2
2.3	Эллипсоид	2		2
2.4	Тренажёр «Скамейка»	3	1	2
2.5	Стойка для штанги	2		2
2.6	«Лодка»	3		3
3.0	Упражнения на ковриках и матах	3		3
3.1	Упражнения для развития гибкости	2		2
3.2	Упражнения для развития координации	1		1
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	15	1	14
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	1		1
4.2	Доска для измерения гибкости	1		1
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3
4.4	Гимнастическая скамейка	1		1
4.5	Скакалка	3		3
4.6	Гимнастический обруч	1		1
4.7	Гантели	2	1	1
4.8	Гири 16 кг.	3		3
	Всего	40	5	35

Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале с девушками 9-11 классов – 1 час в неделю – 40 часов в год

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Основы здорового образа жизни	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	16	1	15
2.1	Беговая дорожка	5	1	4
2.2	Велотренажёр	3		3
2.3	Эллипсоид	3		3
2.4	Тренажёр «Скамейка»	2		2
2.5	Стойка для штанги			
2.6	«Лодка»	3		3
3.0	Упражнения на ковриках и матах	8		8
3.1	Упражнения для развития гибкости	6		6
3.2	Упражнения для развития координации	2		2
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	13		13
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	1		1
4.2	Доска для измерения гибкости	2		2
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа			
4.4	Гимнастическая скамейка	1		1
4.5	Скакалка	3		3
4.6	Гимнастический обруч	3		3
4.7	Гантели	3		3
4.8	Гири 16 кг.			
	Всего	40	4	36

Содержание программы

1. Теоретические знания

- Основы здорового образа жизни
- **Основы знаний о физической культуре**
- Строение человеческого тела
- Влияние на организм физических нагрузок
- Гигиена и контроль физических нагрузок
- Оказание первой медицинской помощи
- Способы развития физических качеств
- Соблюдение правил техники безопасности
- Знание основ массажа

2. Практические занятия

1. Выполнение упражнений на тренажёрах

Второй раздел предлагает выполнение задания на различных тренажёрах. При подготовке задания для учащихся необходимо:

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

2. Упражнения на ковриках и матах.

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

- Для развития гибкости
- Координации движений
- Укрепление мышц
- Упражнения – профилактической направленности
- Дыхательная гимнастика
- Основы массажа

3. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Велотренажёр - 2
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер —1
4. Эллипсоид - 1
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, различной массы — 20
11. Беговая дорожка - 1
12. Тренажёр «Скамья» - 1
13. Тренажёр «Лодка» - 3
14. Гири 16, 24, 32 кг. – 10
15. Тренажёр для развития мышц спины и живота.
16. Гимнастические коврики - 15

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, непрочных 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.

Литература

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, эlegantность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
12. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
13. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.