

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя многопрофильная школа естественно-математических дисциплин №
65 «Спектр» г. Липецка»

«Рассмотрено»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 08 2024 г.

Утверждаю:
Директор
МБОУ «СМШ № 65 «Спектр»
С.А.Аничкиа
Приказ № 223-01-06
от «29» 08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Занятия в тренажёрном зале»**

Возраст учащихся – 14 -18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор: учитель физической культуры
Дудкин Игорь Викторович

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Учебно-тематический план модуля «Азбука спорта»	5
1.5. Содержание программы модуля «Азбука спорта»	6
1.6. Учебно-тематический план модуля «Основы силового фитнеса»	7
1.7. Содержание программы модуля «Основы силового фитнеса»	7
1.8. Учебно-тематический план модуля «Юниоры»	8
1.9. Содержание программы модуля «Юниоры»	8
1.10. Учебно-тематический план модуля «Силовой фитнес»	9
1.11. Содержание программы модуля «Силовой фитнес»	10
1.12. Планируемые результаты освоения программы	10

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Педагогический мониторинг	12
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методическое обеспечение	15

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19
--------------------------	-----------

І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

Программа «Занятия в тренажёрном зале», разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729 – р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 – р «Стратегия воспитания граждан Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей » (утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41);
- Устав Средней многопрофильной школы естественно-математических дисциплин № 65 «Спектр» г. Липецка

Направленность дополнительной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занятия в тренажёрном зале» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и отличительные особенности программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Занятия в тренажёрном зале», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам само регуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность в системе занятий в тренажёрном зале и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам

организации педагогического процесса. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана образовательная программа

Программа предназначена для реализации в системе общего образования и рассчитана на учащихся 14 - 18 лет.

Сроки реализации программы

Реализация программы рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка 4 учебных часа, всего 140 часов в год.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие. Набор учащихся в объединение происходит в 8-9 классе. Их способности выявляются в ходе диагностики. Ежегодно может производиться дополнительный набор в объединение.

Наполняемость в группах составляет: 12 – 15 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс (занятия) осуществляются в разновозрастных группах. На всех этапах обучения в группе 12-15 человек.

Программа «Занятия в тренажёрном зале» *модульная, многоуровневая.*

Программа состоит из двух уровней.

Первый уровень – стартовый, модули «Азбука спорта» (мальчики); «Основы силового фитнеса» (девочки). Возраст учащихся 14 -15 лет.

Второй уровень – базовый, модули «Юниоры» (юноши); «Силовой фитнес» (девушки). Возраст учащихся – 16 -18 лет. Наличие уровней и модулей позволяет наиболее полно учитывать возрастные и физические особенности учащихся в учебном процессе.

Во время обучения в группах используются групповая, дифференцированно-групповая, индивидуальная формы учебной деятельности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов. Все занимающиеся в секции распределяются в группы по возрастным категориям и физической подготовленности.

1.2. Цель и задачи

Цель программы - содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

задачи:

Образовательные:

- 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 навыки по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

Воспитательные:

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

Развивающие:

- 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

1.3. Учебный план

№	Название модуля	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	«Азбука спорта»	68	8	60	Тестирование
2	«Основы силового фитнеса»	68	8	60	Тестирование
3	«Юниоры»	68	12	56	Выполнение упражнений
4	«Силовой фитнес»	68	8	60	Выполнение упражнений

1.4.

Учебно-тематический план

Модуль «Азбука спорта»

Стартовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	

1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	30	2	28	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	4	-	4	
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	28	2	27	
6	Итоговое занятие	2	1		Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	8	60	

1.5. Содержание программы по модулю «Азбука спорта» Стартовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты.

Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 2 часа

Беседа. Основы здорового образа жизни. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

3. Выполнение упражнений на тренажёрах -30 часов

Основные приёмы выполнения упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка для штанги «Тотал».

4. Упражнения на ковриках и матах – 4 часа

Основные приёмы выполнения упражнений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координации

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём- 2 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнения упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (1 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 16 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

1.6. Учебно-тематический план

Модуль «Основы силового фитнеса» Стартовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4	4	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	24	2	22	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	12	-	12	
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	24	-	24	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	8	60	

1.7. Содержание программы по модулю «Основы силового фитнеса»

Стартовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты. Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 4 часа

Беседа. Основы здорового образа жизни. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

3. Выполнение упражнений на тренажёрах -24 часа

Основные приёмы выполнения упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка для штанги. «Лодка».

4. Упражнения на ковриках и матах – 12 часов

Основные приёмы выполнения упражнений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координации

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём- 26 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнение упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (1 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 8 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

1.8. Учебно-тематический план

Модуль «Юниоры»

Базовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4	4	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	30	4	26	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	2	-	2	
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	28	2	26	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	12	56	

1.9. Содержание программы по модулю «Юниоры»

Базовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты. Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 4 часа

Беседа. Основы здорового образа жизни. Развитие физических качеств

3. Выполнение упражнений на тренажёрах - 30 часов

Основные приёмы выполнение упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка для штанги; «Тотал».

4. Упражнения на ковриках и матах – 2 часа

Основные приёмы выполнение упражнений. Упражнения для развития гибкости.

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём – 28 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнение упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (2 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 16 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

1.10. Учебно-тематический план Модуль «Силовой фитнес» Базовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4	4	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	24	2	22	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	12	-	12	
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	24	-	24	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	8	60	

1.11. Содержание программы по модулю «Силовой фитнес» Базовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты.

Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 4 часа

Беседа. Влияние физических нагрузок на женский организм. Способы массажа и самомассажа. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

3. Выполнение упражнений на тренажёрах -24 часа

Основные приёмы выполнение упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка на платформе. «Тотал».

4. Упражнения на ковриках и матах – 12 часов

Основные приёмы выполнение упражнений. Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития координации

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём- 24 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнение упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (1 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 8 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

1.12. Планируемые результаты

Личностные:

- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой,
- развитие волевой сферы личности.

Метапредметные:

- знание правил здорового образа жизни,
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела,
- повышение уровня мышечной тренированности,
- развитие общих физических качеств.

Предметные:

- знание основ формирования гармоничного развития тела;
- знание особенностей силового фитнеса;
- знание базовых двигательных элементов силового фитнеса;
- умение выбирать индивидуальные упражнения и выполнять базовые упражнения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Элементы учебного графика		Этапы образовательного процесса	
1.Продолжительность учебного года, его начало и окончание		Стартовый уровень	Базовый уровень
Начало учебного года:		1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года:		31 мая	31 мая
Продолжительность учебного года		34 недели	34 недели
2.Продолжительность занятия		14-15 лет: 2 часа (где 1 час =45 мин)	15-18 лет: 2 часа (где 1 час = 45 мин)
3.Учебная неделя		Продолжительность учебной недели –5 дней. Первый год обучения - не более 4 часов в неделю 2 раза в неделю.	
4.Режим работы в каникулярное время (осенние, зимние, весенние)		• допускается смена форм организации образовательного процесса; • допускается проведение занятий с несколькими группами одновременно; • активизируется работа с родителями, проводятся массовые мероприятия различной направленности и пр.	
5.Режим работы в период летних каникул		• расписание занятий может меняться; • могут быть сформированы сводные группы из числа обучающихся; • может быть организована работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; • по отдельному плану ведется работа со школьными	

	оздоровительными лагерями (кружковая деятельность и массовые мероприятия).
--	--

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для организации и осуществления воспитательно - образовательного процесса с учащимися необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность:

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

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность осуществляет педагог с высшим педагогическим или средним специальным образованием по профилю преподаваемого предмета.

2.3. Педагогический мониторинг

Для эффективной реализации программы «Занятия в тренажёрном зале» важным элементом работы является отслеживание результатов творческой деятельности учащихся.

Текущий контроль: осуществляется регулярно в течение учебного года руководителем детского объединения в форме педагогического наблюдения, мониторинга личностного роста.

Промежуточная аттестация учащихся: проводится в конце (май) учебного модуля.

Промежуточная аттестация в конце учебного модуля, позволяет подвести итоги освоения программы по конкретному учебному году.

2.4. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для проведения промежуточной аттестации по модулям «Азбука спорта», «Основы силового фитнеса»

Тестирование

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность хорошо и много прыгать.

- б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
- в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

- а) «ножницы».
- б) «перешагивание».
- в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Практическая часть

Диагностический инструментарий для проведения промежуточной аттестации по модулям «Юниоры», «Силовой фитнес»

Выполнение упражнений

1. Прокачка груди и бицепса:
 - жмите штангу лежа – 8 раз трижды. Перед каждым сетом выполните несколько повторений с минимальным весом;
 - жмите гантели на скамье с наклоном 8 раз в 3 подхода;
 - отжимайтесь на брусьях (широкий хват) – от 10 раз трижды;
 - поднимайте ноги, вися на перекладине, – от 10 раз за 3 сета;
 - поднимайте штангу на бицепс 8 раз трижды;
 - сгибайте руки на скамье Скотта 8 раз в 3 подхода.
2. Прокачка спины и трицепса:
 - выполните становую или румынскую тягу 10 раз трижды (2 разминочных сета);
 - подтягивайтесь от 10 раз четырежды;
 - пожимайте плечами со штангой в руках (шраги) – 10 раз за 3 сета;
 - отжимайтесь на брусьях – от 10 раз трижды;
 - выполните французский жим со штангой 8 раз в 3 подхода.
3. Занятие № 3 (проработка ног и плеч):

- приседайте с отягощением 10 раз трижды;
- выполните упражнение «Удар осла» в тренажере Смита – 15 раз трижды;
- жмите гантели сидя – 10 раз за 3 сета;
- жмите штангу стоя – 10 раз 3 подхода;
- скручивайте корпус на пресс – от 12 раз трижды.

2.5. Методическое обеспечение

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 укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования.

На протяжении года удельный вес физической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется правильному выполнению упражнения, правильному дыханию, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества подходов и веса.

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.

Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.

При реализации дополнительной образовательной программы «Занятия в тренажёрном зале» 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 само страховаться 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 мини группах 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 12 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

4. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные Особенности учащихся, 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.

Охрана труда 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, непрочно 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, непрочно 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 ЛИТЕРАТУРЫ

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, элегантность. – 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. Курысь 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. Шестопапов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
Модуль «Азбука спорта»**

Возраст учащихся – 14 -18 лет

Срок реализации – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты освоения программы

Содержание программы модуля «Азбука спорта» с указанием форм организации и видов деятельности

Тематическое планирование модуля «Азбука спорта»

Планируемые результаты

Личностные:

- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой,
- развитие волевой сферы личности.

Метапредметные:

- знание правил здорового образа жизни,
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела,
- повышение уровня мышечной тренированности,
- развитие общих физических качеств.

Предметные:

- знание основ формирования гармоничного развития тела;
- знание особенностей силового фитнеса;
- знание базовых двигательных элементов силового фитнеса;
- умение выбирать индивидуальные упражнения и выполнять базовые упражнения.

Содержание программы по модулю «Азбука спорта»

Стартовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты. Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 2 часа

Беседа. Основы здорового образа жизни. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

3. Выполнение упражнений на тренажёрах -30 часов

Основные приёмы выполнения упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка для штанги «Тотал».

4. Упражнения на ковриках и матах – 2 часа

Основные приёмы выполнения упражнений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координации

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём- 30 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнения упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (1 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 16 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

Тематическое планирование
Модуль «Азбука спорта»
Стартовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего о часо в	В том числе		Формы контроля
			теори я	практ ика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	30	2	28	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	2	-		
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	30	2	28	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	10	58	

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
Модуль «Основы силового фитнеса»**

Возраст учащихся – 14 -18 лет
Срок реализации – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты

Содержание программы модуля «Основы силового фитнеса»

Тематическое планирование модуля «Основы силового фитнеса»

Планируемые результаты

Личностные:

- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой,
- развитие волевой сферы личности.

Метапредметные:

- знание правил здорового образа жизни,
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела,
- повышение уровня мышечной тренированности,
- развитие общих физических качеств.

Предметные:

- знание основ формирования гармоничного развития тела;
- знание особенностей силового фитнеса;
- знание базовых двигательных элементов силового фитнеса;
- умение выбирать индивидуальные упражнения и выполнять базовые упражнения.

Содержание программы по модулю «Основы силового фитнеса» Стартовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты.

Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 2 часа

Беседа. Основы здорового образа жизни. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

3. Выполнение упражнений на тренажёрах -24 часа

Основные приёмы выполнения упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка для штанги. «Лодка».

4. Упражнения на ковриках и матах – 12 часов

Основные приёмы выполнения упражнений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координации

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём- 26 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнения упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (1 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 8 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

Тематическое планирование
Модуль «Основы силового фитнеса»
Стартовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего о часо в	В том числе		Формы контроля
			теор ия	практ ика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	24	2	22	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	12	-	12	
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	26	-	26	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	6	62	

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
Модуль «Юниоры»**

Возраст учащихся – 14 -18 лет

Срок реализации – 1 год

Автор: учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты освоения программы

Содержание программы модуля «Юниоры» с указанием форм организации и видов деятельности

Тематическое планирование модуля «Юниоры»

Планируемые результаты

Личностные:

- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой,
- развитие волевой сферы личности.

Метапредметные:

- знание правил здорового образа жизни,
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела,
- повышение уровня мышечной тренированности,
- развитие общих физических качеств.

Предметные:

- знание основ формирования гармоничного развития тела;
- знание особенностей силового фитнеса;
- знание базовых двигательных элементов силового фитнеса;
- умение выбирать индивидуальные упражнения и выполнять базовые упражнения.

Содержание программы по модулю «Юниоры» Базовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты. Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 2 часа

Беседа. Основы здорового образа жизни. Развитие физических качеств

3. Выполнение упражнений на тренажёрах - 30 часов

Основные приёмы выполнение упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка для штанги; «Тотал».

4. Упражнения на ковриках и матах – 2 часа

Основные приёмы выполнение упражнений. Упражнения для развития гибкости.

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём - 28 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнение упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (2 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 16 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

Тематическое планирование Модуль «Юниоры»

Базовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теор ия	практ ика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	2	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	30	4	26	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	2	-	2	
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	30	2	28	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	10	58	

**Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
Модуль «Силовой фитнес»**

Возраст учащихся – 14 -18 лет

Срок реализации – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты освоения программы

Содержание программы модуля «Силовой фитнес» с указанием форм организации и видов деятельности

Тематическое планирование модуля «Силовой фитнес»

Планируемые результаты

Личностные:

- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой,
- развитие волевой сферы личности.

Метапредметные:

- знание правил здорового образа жизни,
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела,
- повышение уровня мышечной тренированности,
- развитие общих физических качеств.

Предметные:

- знание основ формирования гармоничного развития тела;
- знание особенностей силового фитнеса;
- знание базовых двигательных элементов силового фитнеса;
- умение выбирать индивидуальные упражнения и выполнять базовые упражнения.

Содержание программы по модулю «Силовой фитнес» Базовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель и задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Заполнение анкеты. Проведение входной диагностики.

2. Основы знаний о физической культуре и спорте – 4 часа

Беседа. Влияние физических нагрузок на женский организм. Способы массажа и самомассажа. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

3. Выполнение упражнений на тренажёрах -24 часа

Основные приёмы выполнение упражнений на тренажёрах. Охрана труда на занятиях.

Практические упражнения на тренажёрах: беговая дорожка; велотренажёр эллипсоид; тренажёр «Скамейка»; стойка на платформе. «Тотал».

4. Упражнения на ковриках и матах – 12 часов

Основные приёмы выполнение упражнений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координации

5. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём- 20 часов

Охрана труда на занятиях с инвентарём. Основные приёмы выполнение упражнений.

Работа со спортивным инвентарём. Медицинский мяч (1 кг.). Доска для измерения гибкости. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа. Гимнастическая скамейка. Скакалка. Гимнастический обруч. Гантели. Гири 8 кг.

6. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Проведение промежуточной аттестации.

Тематическое планирование
Модуль «Силовой фитнес»
Базовый уровень

№	Название разделов и тем	Всего о часо в	В том числе		Формы контроля
			теор ия	практ ика	
1	Введение	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4	4	-	Фронтальный опрос
3	Выполнение упражнений на тренажёрах	30	2	28	Педагогическое наблюдение Зачётные упражнения
4	Упражнения на ковриках и матах	10	-	10	
5	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	20	-	20	
6	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	68	8	60	