

Частное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Детский дом им. Х.М. Совмена»

Утверждаю:

Директор

ЧУ «Детский дом
им. Х.М. Совмена»

 А.А. Сизых

« 09 / 09 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: дополнительное образование

Срок реализации программы: 1 год

Форма реализации программы – очная

Составитель: Исаева В.В.

Руководитель физического воспитания

Красноярск

Пояснительная записка

Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для воспитанников детского дома. Правильному физическому развитию детей уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья воспитанников является посещение тренажерного зала. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, воспитанники имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов. Все занимающиеся в секции распределяются в разновозрастные группы.

Обучения должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Воспитанники должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

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.

Основной принцип работы в группах — универсальность. 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.

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.

Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

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. Официальные данные в 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 воспитанников, является их низкая двигательная активность. Для повышения двигательного режима воспитанников необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время.

Содержание программы

Содержание учебного материала каждой темы соответствуют системе научных знаний адаптированных к уровню знаний учащихся. После **теоретической части** изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражне-

ний на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует **практическая часть**, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на разных тренажерах, а также со штангой, гирями и гантелями.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие в тренажерном зале состоит из трёх частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (10% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (80% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Цель программы: содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажерном зале.

Задачи:

- определять направленность учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;
- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать детей двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

Сроки реализации

Программа внеурочной деятельности «Тренажерный зал» предназначена для работы с детьми 7- 18 лет. Срок реализации программы - 1 год. Периодичность проведения занятий - 3 часа в неделю(юноши) -104 часа в год, 3 часа в неделю (девушки)-105 часов в год.

Ожидаемые результаты

- Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- Увеличение силы и силовой выносливости как в отдельных группах, так и в организме в целом (тестирование, контрольные нормативы);
- общее физическое развитие.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении тренировочных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий в тренажёрном зале на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, в частности в тренажёрном зале, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- творчески использовать средства в тренажёрном зале для личностного развития и формирования здорового образа жизни;
- выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилий;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления;
- владеть методами оценки физической нагрузки по показателям частоты пульса.

По окончании реализации программы каждый воспитанник должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;

- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Должен уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся, воспитанников **должно быть сформировано:**

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- потребность в ежедневной двигательной активности.

Методическое обеспечение программы

При реализации программы «Тренажерный зал» 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. 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.

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 самостраховаться и подстраховывать товарищей во время

выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья воспитанника. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле руководителя физического воспитания. Только после этого воспитанники допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

3. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования руководитель физического воспитания выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных воспитанников с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Материально –техническое обеспечение:

- штанга;
- гантели;
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- скамья для жима с груди;
- стойка для приседаний;
- перекладина;
- тренажеры;
- беговые дорожки;
- велотренажер;
- степы.

№ п/п	Вид программного материала	мальчики	девочки
1	Упражнения для мышц спины и бицепса.	21	21
2	Упражнения для мышц ног и плечевого пояса.	21	21
3	Упражнения для грудных мышц и трицепса.	21	21
4	Упражнения для мышц пресса.	20	21
5	Кардиотренировка.	21	21
Итого:		104 час.	105 час.

Литература

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