КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тренажерный зал

г. Омутнинск

2024 г



**Пояснительная записка**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально – активной, гармонически развитой личности. Программа "Тренажерный зал" относится к физкультурно – спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно – спортивной работы являются:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
* воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
* воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
* участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо – эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы:**

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Официальные данные Минздравсоцразвития 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 школьников, является их 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 обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание секции для детей "Тренажерный зал".

**Цель** – 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:**

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

Программа секции "Тренажерный зал" для детей 11 – 13 лет (5 – 7 классы) рассчитана на один год, 68 часов, при 1–ом занятии в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения и развития атлетической гимнастики, а также техники правильного выполнения упражнений. В практической части изучаются упражнения специальной физической подготовки и общей физической подготовки. На занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание на подвижные игры и эстафеты, поэтому на эти разделы программы отводится большое количество часов.

**Содержание программы**

Материал программы разбит на 5 разделов: основы знаний, ознакомительные занятия, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, игровые занятия.

1. **Основы знаний** – 4 часа:

* инструктаж по Т/Б;
* история возникновения и развития атлетической гимнастики;
* основные правила построения тренировки;
* самоконтроль при занятиях;
* гигиена спорта, анатомия человека;
* основы физической подготовки.

1. **Ознакомительные занятия** – 6 часов:

* знакомство с тренажерами для развития различных видов мышц.

1. **Специальная физическая подготовка** – 38 часов:

* упражнения на развитие мышц брюшного пресса;
* упражнения на развитие мышц предплечья;
* упражнения на развитие мышц бицепса;
* упражнения на развитие мышц трицепса;
* упражнения на развитие дельтовидной мышцы;
* упражнения на развитие мышц спины;
* упражнения на развитие мышц бедра;
* упражнения на развитие мышц голени;
* армреслинг.

1. **Общая физическая подготовка** – 10 часов:

* круговая тренировка на тренажерах.

1. **Подвижные игры и эстафеты** – 10 часов.

**Учебный план и календарный учебный график**

**с указанием теоретических и практических часов, форма контрольных занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Форма организации** | **Вид деятельности обучающихся** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Основы знаний | Секция | Теоретическая деятельность | 4 |
| 2 | Ознакомительые занятия | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 6 |
| 3 | Развитие мышц брюшного пресса | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 4 |
| Развитие мышц спины | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 4 |
| Развитие мышц рук | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 14 |
| Развитие мышц ног | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 12 |
| Армреслинг | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 4 |
| 4 | Общая физическая подготовка | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 10 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | Соревнования | Игровая и познавательная деятельность | 10 |
| Итого | | | | 68 часов |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** |
| 1–2 | Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов. |
| 3–4 | ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц. |
| 5–6 | ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины. |
| 7–8 | ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы. |
| 9–10 | ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса. |
| 11–12 | ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха,  количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц. |
| 13–14 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. |
| 15–16 | ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок. |
| 17–18 | ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу. |
| 19–20 | ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке. |
| 21–22 | ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке. |
| 23–24 | ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха,  количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц. |
| 25–26 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. |
| 27–28 | ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа. |
| 29–30 | ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа. |
| 31–32 | ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа. |
| 33–34 | ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения. |
| 35–36 | ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения. |
| 37–38 | ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха,  количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц. |
| 39–40 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. |
| 41–42 | ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа. |
| 43–44 | ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне. |
| 45–46 | ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели). |
| 47–48 | ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья. |
| 49–50 | ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями. |
| 51–52 | ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха,  количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц. |
| 53–54 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. |
| 55–56 | ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой. |
| 57-58 | ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой. |
| 59–60 | ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой. |
| 61–62 | ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха,  количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц. |
| 63–64 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. |
| 65–66 | ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражения на растяжку самостоятельно и в парах. |
| 67–68 | ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражения на растяжку самостоятельно и в парах. |

**Планируемые результаты изучения курса**

**Личностные результаты:**

* готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В итоге реализации программы учащиеся ***должны знать:***

* историю возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России;
* название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
* правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
* основные понятия и терминологию атлетической гимнастики;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями.

***Должны уметь:***

* выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
* выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
* составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);
* выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
* выполнять жим штанги от груди;
* выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
* выполнять приседания со штангой;
* выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
* выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
* выполнять упражнения на силовых тренажерах.

**Материально – техническое обеспечение**

* штанга;
* гантели;
* наклонная скамья для проработки мышц пресса;
* скамья для жима от груди;
* стойка для приседаний;
* брусья **–** перекладина;
* перекладина;
* гимнастическая стенка;
* эспандеры;
* тренажеры;
* набивные мячи;
* скакалки.

**Список используемой литературы**

* Вайнбаум Я.С., "Дозирование физической нагрузки школьников", **–** М.: Просвещение, 1991;
* Говердовский Ю.К., "Техника гимнастических упражнений", **–** М.: ФиС, 1986;
* Должиков И.И., "Планирование уроков физической культуры 1**–**11 классов", **–** М., 1998;
* Железняк Ю.Д., "Педагогическое физкультурно **–** спортивное совершенствование", **–** М., 2002;
* Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., "Твое здоровье. Укрепление организма", **–** СПб.: Детство­пресс, 2000;
* Зверева М.С., "Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции", **–** М.: Просвещение, 1986;
* Иванова Н.П., "Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9**–**11 классов", **–** Южно**–**Сахалинск, 2010;
* Лаптев А.К., "Тайна пирамиды здоровья", **–** СПб.: РЕТРОС, 1998;
* Лях В.И., "Методика физического воспитания учащихся: 1**–**11 классы", **–** М.: Просвещение, 2002;
* Максименко А.М., "Основы теории и методики физической культуры и спорта", **–** М., 2001;
* Мейксон Г.Б., "Самостоятельные занятия учащихся по ФК", **–** М.: Просвещение, 1986;
* Никитин С.Е., Тришин Т.В., "Здоровье и красота вашей осанки", **–** М.: Сов.Спорт, 2002;
* Потанчук А.А., Спирина И.Ю., "Осанка детей", **–** СПб.: Комета, 1994;
* Смирнов Н.К., "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы", **–** М.: Аркти, 2003;
* Соколов П.П., "Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть", **–** М.: Сов. Спорт, 1989;
* Тяпин А.Н., "Тренажерный зал в школе", журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008;
* Шестопалов С., "Бодибилдинг", **–** М., 2001;
* "Энциклопедический справочник. Здоровье детей", **–** М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.