

КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тренажерный зал

г. Омутнинск

2024 г

**КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»**

**РАССМОТРЕНА**  
Методическим объединением  
классных руководителей КОГПОБУ  
«Омутнинский колледж  
педагогики,  
экономики и права»  
Протокол № 1 от «30» августа 2024



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КОГПОБУ  
«Омутнинский колледж педагогики,  
экономики и права»  
Т.В.Балыбердина  
«30» августа 2024  
МП

Дополнительная общеразвивающаяся программа физкультурно – спортивной  
направленности «Тренажерный зал»  
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок обучения: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Катаева М.В.

Омутнинск 2024

## 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.

**I. 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.

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

- ✓ знакомство с тренажерами для развития различных видов мышц.

**III. 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.

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

- ✓ круговая тренировка на тренажерах.

**V. 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	Ознакомительные 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
<b>Итого</b>				<b>68 часов</b>

№	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 висячем и упорном положении лежа.
29–30	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висячем и упорном положении лежа.
31–32	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висячем и упорном положении 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. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.
67–68	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения 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, гириями);
- ✓ 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.