

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»  
Первомайского района Тамбовской области

Утверждаю  
директор МБОУ  
«Первомайская средняя  
общеобразовательная школа»  
\_\_\_\_\_ Л.А.Груздева  
приказ о№138/22 от 31.08.2023

Образовательная программа  
«Тренажерный зал»  
Возраст обучающихся: 12-17 лет.  
Срок реализации: 2 года.

Составитель:  
тренер- преподаватель  
Лепихова Е.В.

п.Первомайский 2023 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.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предлагается к использованию в системе дополнительного образования МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» для учащихся 7х - 11х классов.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **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. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года («Стратегия 2020»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

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 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 учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал».

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

Цель образовательной программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их

естественной потребности в движении. Для реализации поставленной цели запланированы следующие **задачи**:

- приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;

- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о– собственном здоровье и телесном благополучии

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- помощь обучающимся в организации тренировок всех систем и функций организма– (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам– страховки при работе с тренажерами;

- проведение работы, направленной на совершенствование функциональных– возможностей организма, повышение уровня 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.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

1. Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал», 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 саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

2. Основная форма обучения по программе «Тренажёрный зал» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

3. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при

4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

5. Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

#### **Сроки реализации, режим образовательной программы**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предназначена для работы с детьми 12 – 17 лет. Срок реализации программы – 2 года. Количество детей в группе - не более 12 человек. Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу .

**Условием приема детей** для обучения по программе является наличие допуска- справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием

#### **Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе**

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

##### **знать/понимать:**

- 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;

##### **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 должно быть сформированы:

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

#### **Способы проверки ожидаемого образовательного результата:**

тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой– движений); участие в соревнованиях разного– уровня: школьных, муниципальных.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем		Количество часов					
		1 год обучения			2 год обучения		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Вводное занятие		1	1	1	1	1	1
Раздел 1.	Основы теоретических знаний	1	1	-	-	1	-
Раздел 2	Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц)	1	-	1	1	-	2
Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)		<b>64</b>	-	66	64	-	64
Раздел 1.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	64	-	<b>64</b>	64	-	<b>64</b>
Раздел 2.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	64	-	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>
Раздел 3.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	64	-	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>
Раздел 4	Упражнения для развития мышц ног и пресса	64	-	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>
Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		64	-	46	<b>64</b>	-	46
Раздел 1.	Упражнения на кардио-тренажерах	64	-	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>
Итоговое занятие		1	1	1	2	1	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>68</b>	<b>3</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>68</b>

При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

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.

### **Условия эффективной реализации программы**

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха - в диапазоне 15–18 °С, относительная влажность - 35–60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала – не менее 150 лк.

### **Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:**

- Штанга;
- Гантели;
- Наклонная скамья;
- скамья для жима с груди;
- скамья для проработки мышц пресса;
- Стойка для приседаний;
- Брусья – перекладина;
- Перекладина;
- Блочное устройство для мышц спины;
- Амортизатор;
- Эспандер;
- Тренажеры–

## Тренажеры для оздоровительных занятий

Наименование тренажера	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения
Велозргометр	Механический со ступенчатой регуляцией нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Выполняемое упражнение: педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин
Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажер	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку
Тренажер «Жим ногами», штанга, гантели	Металлическая конструкция с блочным устройством, штанга, гантели. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп). Штанга, гантели: приседания со штангой и (или) с гантелями, приседания без отягощения, полуприседания у стула, гимнастической стенки
Опора для выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры
«Прыжковый тренажер», степпер	Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Портативный степпер. Выполняемые упражнения: Прыжки со скакалкой. Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу. Имитация ходьбы по лестнице.
Тренажер диск «Здоровье»; тренажер «Гимнастический обруч»	Тренажер диск «Здоровье» – выполнен из двух дисков с шарикоподшипниковой прокладкой, обеспечивающей вращение дисков на одной оси относительно друг друга. Выполняемые упражнения: Повороты с различным положением частей тела: 4 поворота, стоя на прямых ногах, следующие 4 – в приседе или в полуприседе. Вращение гимнастического обруча
Силовой тренажер	Тренажер для прорабатывания определенной группы мышц, не нагружая остальные. Такой тренажер развивает силу, выносливость. Гибкость, улучшает координацию.
Фитнес - мячи	Упражнения статического характера для мышц туловища, рук, ног.