

Краевое государственное казённое учреждение «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, пгт Новошахтинский»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский»

И.В. Ахременко

Приказ

42-к

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КРУЖКА
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ
ДУХ»
(занятия в тренажёрном зале)**

Срок реализации 1 года

Возраст детей 13-18 лет

Руководитель

физического воспитания

Ю.В.Ульман

пгт Новошахтинский

2019г.

Краевое государственное казённое учреждение «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, пгт Новошахтинский»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский»

И.В. Ахременко

Приказ _____

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КРУЖКА
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ
ДУХ»
(занятия в тренажёрном зале)**

Срок реализации 1 года

Возраст детей 13-18лет

Руководитель

физического воспитания

Ю.В.Ульман

пгт Новошахтинский

2019г.

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**

Дополнительная общеобразовательная программа спортивного кружка « В здоровом теле – здоровый дух» (занятия в тренажёрном зале) разработана на основе ФГОС, и составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №10008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации;
4. Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
5. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский».

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 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 дополнительной общеобразовательной

программы спортивного кружка « В здоровом теле – здоровый дух» (занятия в тренажёрном зале).

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы:

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 детей 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 воспитанникам в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечнососудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных 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 воспитанников, 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.

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.

Новизна и отличительные особенности программы:

1. Дополнительная образовательная программа для занятий в тренажёрном зале, как и большинство программ физкультурно-спортивной

направленности и уроков физической культуры, имеет сходные цель и задачи, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема 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 воспитанников по данной программе – 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 необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

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 воспитанников.

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

Дополнительная образовательная программа предназначена для работы с детьми 13 – 18 лет. Младшая группа девушки и юноши 13 -15 лет. Старшая группа девушки и юноши 16 – 18 лет. Срок реализации программы – 1 год. Количество детей в группе - не более 12 человек. Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю по 60 минут.

Условием приема детей в спортивный кружок 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 занимающийся 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 воспитанников должны быть сформированы:

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

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися детьми.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата:

– тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений); – участие в соревнованиях разного уровня (в т.ч. по силовой подготовленности, армрестлингу).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний о физической культуре.

Этот раздел содержит следующие темы:

- Основы здорового образа жизни
- Строение человеческого тела
- Влияние на организм физических нагрузок
- Гигиена и контроль физических нагрузок
- Оказание первой медицинской помощи
- Способы развития физических качеств
- Соблюдение правил техники безопасности
- Знание основ массажа

2. Выполнение упражнений на тренажёрах

Второй раздел предлагает выполнение задания на различных тренажёрах.

При подготовке задания для учащихся необходимо:

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

3. Упражнения на ковриках и матах.

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

- Для развития гибкости
- Координации движений
- Укрепление мышц
- Упражнения – профилактической направленности
- Дыхательная гимнастика
- Основы массажа

4. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы

- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Раздел 1. Основы теоретических знаний.

Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Страховка, самостраховка. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви воспитанников, занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двуглавая мышца плеча. Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.(бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале с юношами 13 – 15 лет.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Основы здорового образа жизни	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок,	1	1	

	оказание первой медицинской помощи.			
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	12	1	11
2.1	Тренажер «WEIDER», блочное устройство многоцелевого назначения для силовой тренировки различных мышечных групп	2		2
2.2	Тренажер «Body - Solid» блочное устройство для мышц верхнего плечевого пояса и широких мышц спины	2		2
2.3	Тренажер «Body - Solid» для развития мышц разгибателя бедра, сгибателей голени	1		1
2.4	Тренажер «Alex1700» для развития мышц брюшного пресса	2	1	1
2.5	Штанга	2		2
2.6	Тренажер для развития мышц верхнего плечевого пояса «TORNEO ATHLETIC»	2		2
3.0	Упражнения на ковриках и матах	2		2
3.1	Упражнения для развития гибкости	1		1
3.2	Упражнения для развития координации	1		1
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	17	1	16
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	1		1

4.2	Доска для измерения гибкости	1		1
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3
4.4	Гимнастическая скамейка	1		1
4.5	Скакалка	3		3
4.6	Гимнастический обруч	1		1
4.7	Гантели	3	1	2
4.8	Гири 16 кг.	3		3
	Всего	34	5	29

*Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале
с юношами 16 – 18 лет.*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество о часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Развитие физических качеств	1	1	
1.2	Соблюдение правил т/б во время занятий	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	

2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	15	2	13
2.1	Тренажер «WEIDER», блочное устройство многоцелевого назначения для силовой тренировки различных мышечных групп	3		3
2.2	Тренажер «Body - Solid» блочное устройство для мышц верхнего плечевого пояса и широких мышц спины	1		1
2.3	Тренажер «Body - Solid» для развития мышц разгибателя бедра, сгибателей голени			
2.4	Тренажер «Alex1700» для развития мышц брюшного пресса	3	1	2
2.5	Стойка для штанги	4	1	3
2.6	Тренажер для развития мышц верхнего плечевого пояса «TORNEO ATHLETIC»	2		2
3.0	Упражнения на ковриках и матах	1		1
3.1	Упражнения для развития гибкости	1		1
3.2	Упражнения для развития координации			
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	15	1	14
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)			
4.2	Доска для измерения гибкости			

4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3
4.4	Гимнастическая скамейка			
4.5	Скакалка	2		2
4.6	Гимнастический обруч			
4.7	Гантели	5	1	4
4.8	Гири 16 кг.	5		5
	Всего	34	6	28

*Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале
с девушками 13-15 лет.*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Основы здорового образа жизни	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	12	1	11

2.1	Тренажер «WEIDER», блочное устройство многоцелевого назначения для силовой тренировки различных мышечных групп	3	1	2
2.2	Тренажер «Body - Solid» блочное устройство для мышц верхнего плечевого пояса и широких мышц спины	2		2
2.3	Тренажер «Body - Solid» для развития мышц разгибателя бедра, сгибателей голени	2		2
2.4	Тренажер «Alex1700» для развития мышц брюшного пресса	1		1
2.5	Стойка для штанги			
2.6	Тренажер для развития мышц верхнего плечевого пояса «TORNEO ATHLETIC»	3		3
3.0	Упражнения на ковриках и матах	6		6
3.1	Упражнения для развития гибкости	4		4
3.2	Упражнения для развития координации	2		2
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	13		13
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	1		1
4.2	Доска для измерения гибкости	2		2
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа			

4.4	Гимнастическая скамейка	1		1
4.5	Скакалка	3		3
4.6	Гимнастический обруч	3		3
4.7	Гантели	3		3
4.8	Гири 16 кг.			
	Всего	34	4	30

***Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале
с девушками 16 – 18 лет.***

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Влияние физических нагрузок на женский организм	1	1	
1.2	Способы массажа и самомассажа	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	15		15
2.1	Тренажер «WEIDER», блочное устройство многоцелевого назначения для силовой тренировки	4		4

	различных мышечных групп			
2.2	Тренажер «Body - Solid» блочное устройство для мышц верхнего плечевого пояса и широких мышц спины	2		2
2.3	Тренажер «Body - Solid» для развития мышц разгибателя бедра, сгибателей голени	3		3
2.4	Тренажер «Alex1700» для развития мышц брюшного пресса	3		3
2.5	Стойка для штанги			
2.6	Тренажер для развития мышц верхнего плечевого пояса «TORNEO ATHLETIC»	3		3
3.0	Упражнения на ковриках и матах	6		6
3.1	Упражнения для развития гибкости	5		5
3.2	Упражнения для развития координации	1		1
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	10		10
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)			
4.2	Доска для измерения гибкости	1		1
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа			
4.4	Гимнастическая скамейка			

4.5	Скакалка	5		5
4.6	Гимнастический обруч	2		2
4.7	Гантели	2		2
4.8	Гири 16 кг.			
	Всего	34	3	31

Материально – техническое оснащение

Занятия проводятся в специально оборудованном зале. Для занятий имеются все необходимые тренажеры и спортивный инвентарь:

1. Тренажер для развития мышц верхнего плечевого пояса «TORNEO ATHLETIC»,
2. Тренажер «WEIDER», блочное устройство многоцелевого назначения для силовой тренировки различных мышечных групп,
3. Тренажер «Body - Solid» блочное устройство для мышц верхнего плечевого пояса и широких мышц спины,
4. Тренажер Alex1700 для развития мышц брюшного пресса,
5. Тренажер «Body - Solid» для развития мышц разгибателя бедра, сгибателей голени,
6. Электромассажер «Тонус-2» для проведения профилактического и лечебного массажа различных участков тела в бытовых условиях.
7. Медицинские мячи (1 кг.),
8. Доска для измерения гибкости,
9. Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа,
10. Гимнастическая скамейка,
11. Скакалки,
12. Гимнастические обручи,
13. Гантели,

14. Гири 16 кг.
15. Штанги,
16. Блины

Литература

1. Батыгин Ю.В. Стань сильным! –учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
2. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
3. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000№1 9.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
6. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
7. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002г.