

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРАУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

МО учителей гуманитарного цикла
ТМК ОУ «Караульская СШ-И»
Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г.

Директор ТМК ОУ «Караульская СШ-И»
_____ Т.А. Пихтарь
« _____ » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Геркулес»**

Направленность программы: общеразвивающая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования

Воропаев Александр Константинович

Караул
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для учащихся основной и подготовительной групп здоровья. Обучаться могут девушки 6 – 9, 10 – 11 классов и юноши 6 – 9, 10 – 11 классов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов. Все занимающиеся в секции распределяются в группы по возрастным категориям и физической подготовленности.

Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Обучения должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Учащиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося. **Цель:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

В соответствии с перечисленным, происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования.

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 проводится 3 раза в неделю по 90 минут.

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.

**Тематическое планирование
занятий в тренажёрном зале с юношами 6 – 11 классов.**

| № | Дата | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория |
|-----|------|---|------------------------|----------|
| 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 | 69 | 6 |
| 2.1 | | Беговая дорожка | 15 | 1 |
| 2.2 | | Велотренажёр | 15 | 1 |
| 2.3 | | Эллипсоид | 13 | 1 |
| 2.4 | | Тренажёр «Скамейка» | 11 | 1 |
| 2.5 | | Стойка для штанги | 10 | 1 |
| 2.6 | | «Лодка» | 5 | 1 |
| 3.0 | | Упражнения на ковриках и матах | 16 | 2 |
| 3.1 | | Упражнения для развития гибкости | 8 | 1 |
| 3.2 | | Упражнения для развития координации | 8 | 1 |
| 4.0 | | Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём | 31 | 4 |
| 4.1 | | Медицинский мяч (1 кг.) | 3 | |
| 4.2 | | Доска для измерения гибкости | 2 | 1 |
| 4.3 | | Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа | 5 | 1 |
| 4.4 | | Гимнастическая скамейка | 5 | 1 |
| 4.5 | | Скакалка | 5 | |
| 4.6 | | Гимнастический обруч | 5 | |

| | | | | |
|---------|--|--------------|------------|-----------|
| 4. 7 | | Гантели | 3 | 1 |
| 4. 8 | | Гири 16 кг. | 3 | |
| | | Всего | 119 | 15 |

*Тематическое планирование
занятий в тренажёрном зале с девушками 6 –11 классов.*

| № | Дата | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория |
|---------|------|---|------------------------|----------|
| 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 | 76 | 6 |
| 2. 1 | | Беговая дорожка | 15 | 1 |
| 2. 2 | | Велотренажёр | 16 | 1 |
| 2. 3 | | Эллипсоид | 15 | 1 |
| 2. 4 | | Тренажёр «Скамейка» | 10 | 1 |
| 2. 5 | | Стойка для штанги | 10 | 1 |
| 2. 6 | | «Лодка» | 10 | 1 |
| 3. 0 | | Упражнения на ковриках и матах | 17 | 2 |

| | | | | |
|---------|--|--|------------|-----------|
| 3. 1 | | Упражнения для развития гибкости | 8 | 1 |
| 3. 2 | | Упражнения для развития координации | 9 | 1 |
| 4. 0 | | Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём | 23 | 5 |
| 4. 1 | | Медицинский мяч (1 кг.) | 3 | 1 |
| 4. 2 | | Доска для измерения гибкости | 5 | |
| 4. 3 | | Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа | | 1 |
| 4. 4 | | Гимнастическая скамейка | 2 | 1 |
| 4. 5 | | Скакалка | 2 | 1 |
| 4. 6 | | Гимнастический обруч | 3 | |
| 4. 7 | | Гантели | 3 | 1 |
| 4. 8 | | Гири 16 кг. | 5 | |
| | | Всего | 119 | 16 |

Содержательное разделов 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.

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Велотренажёр - 2
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер —1
4. Эллипсоид - 1
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, различной массы — 20
11. Беговая дорожка - 1
12. Тренажёр «Скамья» - 1
13. Тренажёр «Лодка» - 3

14. Гири 16, 24, 32 кг. – 10
15. Тренажёр для развития мышц спины и живота.
16. Гимнастические коврики - 15

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
 - 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
 - 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
5. Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
 - 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
 - 5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
 - 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.

11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
12. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
13. Шестопапов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.