

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
(МБОУ СОШ №4)**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 07BBD5ABC2BA777592844B4A97ED10FD554F84A8
Владелец: Репский Василий Михайлович
Действителен с 11.08.2021 по 11.11.2022

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №4
/Репский В.М./
Приказ №133-08-ОД от «1» сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Тренажёрный зал с элементами ОФП»

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год (140 часов)

Автор-составитель:
Поляков Юрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Её отличие от программ общей физической подготовки в общеобразовательной школе состоит в том, что она предполагает совмещение общефизических занятий с тренировками в тренажёрном зале, оптимизацию учебного процесса применительно к одаренным учащимся, предоставление подросткам свободы выбора видов упражнений для занятий.

Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тренажёрный зал с элементами ОФП» написана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Уставные и локальные акты организации.

Актуальность программы

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей и выступает необходимой составной частью образа жизни независимо от возраста. Поиск новых форм организации учебного процесса по физическому воспитанию - одна из важных задач педагога, так как занятия физической культурой в школе для основной массы учащихся являются единственным средством увеличения двигательной активности и имеют большое значение в деле укрепления и сохранения здоровья молодого поколения.

Атлетизм - вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Во многих странах этот вид спорта входит в обязательную программу физического воспитания молодежи.

Разумное сочетание силовых упражнений с другими видами физической активности - бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами, позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей, формировать высокие моральные и волевые качества занимающихся. Как показывает анализ специальной литературы, эта форма массового приобщения подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и укрепления их физического психологического здоровья.

Направленность программы

Программа «Тренажёрный зал с элементами ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

«Стартовый уровень» программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат программы

Программа адресована учащимся старших классов в возрасте 14-17 лет. Срок реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения. Этот год направлен на знакомство со спортивной игрой, приобретением основных навыков, применения различных техник и приемов.

Данная программа представляет собой систему тренировочных занятий с использованием определенного набора силовых упражнений, исполняемых по построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, веса отягощения и режима мышечной работы.

Цель и задачи программы

Целью программы является: содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи:

- познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта с использованием определенного набора силовых упражнений;

- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.
- развить устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развить всестороннюю физическую подготовку;
- укрепить здоровье воспитанников.
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать моральные, волевые качества.

Данные задачи сконцентрированы на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Условия реализации программы

Структура и содержание учебного процесса включают в программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов:

- «Теоретические занятия».
- «Практические занятия».

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность её составляет 10 – 15 % от общего времени занятия. В неё включают кардио упражнения (бег, велотренажёр, эллипсоид и т.д.) ОРУ и упражнения на гибкость.

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервно-мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Прежде чем приступить к силовым тренировкам, необходимо сначала освоить вводный комплекс. Это займёт около трёх месяцев, в зависимости от физического развития учащегося, выполняется не менее трёх раз в неделю, чередуя тренировочные дни с днём отдыха. Комплекс рассчитан для учащихся 7 – 11 классов.

Перед тем как выполнять комплекс, необходимо провести кардио разминку. Она необходима для разогрева мышц, приведения их в наиболее работоспособное состояние. С этой целью рекомендуется побегать 5 – 10 минут «трусцой», на беговой дорожке, велотренажёре, эллипсоиде или выполнить 150 – 250 прыжков со скакалкой. Затем следует комплекс ОРУ. Только потом переходить к выполнению упражнений запланированного комплекса.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, общей функциональной подготовки занимающихся. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися техники выполнения упражнений, умения самостоятельно организовать тренировочный процесс.

В учебном материале для занимающихся 14–17 лет увеличивается сложность физических упражнений и вес отягощений в выполняемых упражнениях.

Программа предусматривает возможность использования группового, индивидуального и методов круговой тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

Раздел «Теоретические занятия» включает в себя:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;

- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и питание;
- развитие гармоничного телосложения с помощью отягощений;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);

Содержание раздела «Практические занятия» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность её составляет 10 – 15 % от общего времени занятия. В неё включают кардио упражнения (бег, велотренажёр, эллипсоид и т.д.) ОРУ и упражнения на гибкость.

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервно-мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Прежде чем приступить к силовым тренировкам, необходимо сначала освоить вводный комплекс. Это займёт около трёх месяцев, в зависимости от физического развития учащегося, выполняется не менее трёх раз в неделю, чередуя тренировочные дни с днём отдыха. Комплекс рассчитан для учащихся 7 – 11 классов.

Перед тем как выполнять комплекс, необходимо провести кардио разминку. Она необходима для разогрева мышц, приведения их в наиболее работоспособное состояние. С этой целью рекомендуется побегать 5 – 10 минут «трусцой», на беговой дорожке, велотренажёре, эллипсоиде или выполнить 150 – 250 прыжков со скакалкой. Затем следует комплекс ОРУ. Только потом переходить к выполнению упражнений запланированного комплекса.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, общей функциональной подготовки занимающихся. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися техники выполнения упражнений, умения самостоятельно организовать тренировочный процесс.

Планируемые результаты

Результатом реализации данной программы является:

- повышение уровня общего физического развития учащихся и их возможностей;
- развитые психические и физические качества (воля, целеустремлённость, трудолюбие, внимание, быстроту реакции, сила, наблюдательность и самооценка);
- умение учащихся самостоятельно планировать свою деятельность;
- сформированная культура общения, взаимопомощь и ответственность;
- устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Требования к качеству освоения программного материала:

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;
- знать средства восстановления;
- гигиену, закаливание, режим и питание;
- что входит в понятие "физическая форма";
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- краткую характеристику физических качеств;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

Каждые полгода проводится промежуточная аттестация по теории и практике пройденного материала, а в конце последнего полугодия – промежуточная аттестация по итогам прохождения всей программы. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе сборника нормативов по физической подготовке для обучающихся общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся.

Промежуточная и годовая аттестация может проходить в форме выполнения комплекса контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	4	-	4
2	Общая физическая подготовка	4	36	40
3	Специальная физическая подготовка	4	16	20
4	Техническая подготовка	4	30	34
5	Тактическая подготовка	4	16	20
6	Интегральная подготовка	-	20	20
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	20	120	140

Содержание программы

Введение:

История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности

Предварительная общефизическая подготовка. Теория: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Основы анатомии опорно-двигательного аппарата. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Практика: Подготовка организма к предстоящим тренировочным нагрузкам, изучение техники выполнения упражнений с отягощениями.

Количество подходов - по 3-5 в каждом упражнении. Количество повторений: 10-15. Перерыв между подходами- до 3 минут. Веса не должны быть такими, чтобы на 15 повторение не нарушалась техника выполнения упражнения и после их выполнения должны оставаться силы.

2 вида тренинга, которые мы будем чередовать (понедельник - 1 вариант, среда - 2 вариант, пятница- 1 вариант, следующий понедельник- 2 вариант и так далее), для того чтобы мышцы могли восстанавливаться. Нагрузку следует чередовать: тяжелая тренировка, легкая тренировка (2 тяжелых, 2 легких (50% от рабочего веса)), тяжелая, легкая и так далее. 1-2 месяца

Вариант 1.

Грудь, плечи, бицепс, трицепс, пресс.

1. Жим штанги (грифа) лежа.
2. Жим штанги (грифа) стоя.
3. Подъем штанги (грифа) на бицепс стоя.
4. Французский жим лёжа/стоя
5. Отжимания от пола
6. Обратные отжимания
7. Подъем туловища в римском стуле.

Вариант 2.

Ноги, спина, пресс.

1. Приседания со штангой
2. Разгибания ног в тренажере.
3. Сгибания ног в тренажере.
4. Тяга верхнего блока к груди.
5. Гиперэкстензия.
6. Подтягивания
7. Поднимание ног
8. Скручивания.

Начальная подготовка. Теория: Режим дня и питание. Развитие гармоничного телосложения с помощью отягощений. Основы методики силовой подготовки. Методика планирования самостоятельных занятий.

Практика: После первых двух месяцев предварительной общефизической подготовки программа рассчитана аналогично, на 3 дня тренинга и 2 варианта, которые мы чередуем каждую тренировку (пн- 1 вариант, ср- 2 вариант, пт- 1 вариант, следующий пн- 2 вариант и так далее). Так же, как и в первые месяцы, нагрузку следует чередовать: тяжелая, легкая тренировка (50% от рабочего веса), тяжелая, легкая и так далее.

2-3 месяца

Количество подходов - по 3-5 в каждом упражнении.

Количество повторений- 5-10-12.

Перерыв между подходами 1 – 3 минуты.

3-5 месяцев

Количество подходов- по 3-5 в каждом упражнении.

Количество повторений- 5-10.

Перерыв между подходами примерно 1,5 – 2,5 минуты.

1 вариант

Грудь, плечи, руки.

1. Жим лежа.
2. Жим гантелей лежа.
3. Жим штанги стоя.
4. Разведение гантелей в стороны.
5. Отжимания от пола.
6. Подъем штанги на бицепс стоя.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями стоя.
8. Скручивания.
9. Поднимание ног

2 вариант

Ноги, спина, пресс

1. Приседания со штангой.
2. Выпады со штангой или гантелями
3. Сгибание ног в тренажере
4. Подтягивания на перекладине
5. Тяга блока к груди
6. Тяга гантели к поясу
7. Поднимание ног

Основная подготовка. Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Места занятий, оборудование и инвентарь. Влияние различных факторов на проявление силы мышц. Воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь).

Практика: После 5 месяцев занятий.

Перерыв между подходами - 2-3 минуты, в зависимости от сложности упражнения (в приседаниях - больше, в подъеме штанги на бицепс - меньше). Если в таких упражнениях, как приседания и становая тяга, можно допустить более длительный перерыв, то в тренировке маленьких мышц (бицепс, трицепс, плечи и т.д.), он может составлять и 1,5-2 минуты.

Программа должна периодически изменяться, чтобы мышцы к ней не адаптировались. Тренировка должна начинаться с базовых упражнений.

1 день. Спина, бицепс

1. Становая тяга 3 по 8;
2. Подтягивания 3 по 10-12 (если вы подтягиваетесь раз 20, то можно подтягиваться с грузом, раз 10-12). Если не можете подтягиваться - можно делать тягу блока за голову;
3. Тяга штанги к поясу 3 по 8;
4. Шраги 3 по 12;
5. Подъем штанги на бицепс стоя 3 по 10;
6. Попеременное сгибание рук «молоток»
7. Скручивания 3-4 на максимум.

2 день. Грудь, трицепс.

1. Жим лежа 4 по 8;
2. Жим гантелей лежа 3 по 8-10;
3. Отжимания 3 по 10;
4. Пуловер 3 по 10;
5. Обратные отжимания
6. Французский жим 3 по 10;

3 день. Ноги, плечи.

1. Приседания со штангой 4 по 8;
2. Выпады со штангой 3 по 8;
3. Подъем на носки стоя 3 по 12-15;
4. Жим штанги стоя 3 по 8;

5. Жим Арнольда 3 по 8-10;
6. Разведение гантелей стоя 3 по 12;
7. Подъем туловища в римском стуле 3-4 на максимум.

Календарно учебный график

Количество учебных часов по программе - 140 Первый год обучения (стартовый уровень)				
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
«Тренажёрный зал с элементами ОФП»				

Система контроля результативности программы

Каждые полгода проводится промежуточная аттестация по теории и практике пройденного материала, а в конце последнего полугодия – промежуточная аттестация по итогам прохождения всей программы. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе сборника нормативов по физической подготовке для обучающихся общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся.

Промежуточная и годовая аттестация может проходить в форме выполнения комплекса контрольных нормативов.

Кадровое обеспечение программы

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Тренажёрный зал с элементами ОФП» для обучающихся 14 - 17 лет может работать учитель физической культуры, педагог дополнительного образования с уровнем образования соответствующим данному направлению. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение

Учреждение располагает специализированным тренажерным залом и тренажерами. Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы

- Гимнастические коврики
- Скакалки
- Шведская стенка
- Тренажеры
- Брусья
- Гири, гантели
- Эспандеры
- Силовые тренажеры
- Беговая дорожка
- Набивные мячи

Информационные источники

1. Гантельная гимнастика / авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2007. - 221 с.
2. Пустовойт Б.Г. - Гантельная гимнастика. 5-е издание. - 42 с.
3. Татасик Д. Атлетизм, культуризм, бодибилдинг. - 12 с.
4. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 77 с.
5. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. - М.: ИЦ Академия, 2009. - 384 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Сов. спорт, 2012. - 620 с.
7. Пищевые добавки для занимающихся спортом / Ф. Делавье, М. Гундиль; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М.: РИПОЛ классик, 2009. - 208с.: ил
8. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Ф. Делавье [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144с.: ил

Интернет-ресурсы

1. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm
2. <http://www.mir-la.com>
3. <http://www.lib.sportedu.ru>
4. <http://www.rfwf.ru>
5. <http://www.heida.ru>
6. <http://www.wsport.free.fr>
7. <http://www.shatoy.borda.ru>