

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №7» г. Воркуты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Решение заседания МО № 1 от «30» августа 2023 г.	Решение заседания МС № 1 от «31» августа 2023 г.	Приказ ГОУ РК «С(к)ШИ № 7» г. Воркуты № 298 от «01» сентября 2023г.

Рабочая программа
секции:
«ТОНУС»
(тренажерный зал)
на 2023-2024 учебный год

Программа разработана:

Редькиной М.Н.

г. Воркута, 2023 г.

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

Из выступления на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (01.10. 2003)

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предлагается к использованию в системе дополнительного образования ГОУ РК «С(к)ШИ № 7» г. Воркуты для учащихся 5х - 9х 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 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 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 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 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 – **4 года**.

Количество детей в группе - не более 12 человек. Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 3,5 академических часа.

Требования СанПиН 2.4.4.1251-3 (приложение № 3)

Требования СанПиН 2.4.4.1251-3 (п.8.2.1.)

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 про 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);

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем		Количество часов					
		1–2 год обучения			3–4 год обучения		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Вводное занятие		1.5	0.5	1	1.5	0.5	1
Раздел 1.	Основы теоретических знаний	0.5	0.5		0.5	0.5	
Раздел 2.	Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц)	1.5	-	1.5	1.5	-	1.5
Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)		48					
Раздел 1.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	12	-	12	12	-	12
Раздел 2.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	12	-	12	12	-	12
Раздел 3.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	12	-	12	12	-	12
Раздел 4.	Упражнения для развития мышц ног и пресса	12	-	12	12	-	12
Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		7					
Раздел 1.	Упражнения на кардио-тренажерах	7	-	7	7	-	7
Итоговое занятие		1	0,5	1	1	0,5	0,5
ВСЕГО		59,5	1,5	58	119	1.5	58

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

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 (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс 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, двухглавая мышца плеча (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: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося.

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке

Итоговое занятие

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. Рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. Желательное количество тренажеров – по количеству участников группы. В ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 12 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

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

5. 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;
- Амортизатор;
- Тренажеры.
- Беговая дорожка – 2
- Велотренажеры – 3,
- Электромассажеры – 2,
- Стенка для разных групп мышц – 2,
- Маты – 2.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.
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. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб.: РЕТРОС, 1998.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.
11. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. – СПб.: Комета, 1994.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
16. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
17. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
18. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в специальном журнале. Обучающиеся с подготовительной и специальной медицинскими группами 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 не закрепленных 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. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае немедленно сообщить преподавателю или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации 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 и правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования техники 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 техники безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или 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 и сигналы преподавателя или тренажера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Здоровый позвоночник является основой здоровья нашего организма. Это его стержень, основная часть осевого скелета человека. Неправильная поза за столом, слишком мягкий матрас, неподходящая обувь, лишний вес, малоподвижный образ жизни — все это способствует его деформации. Поэтому очень важно регулярно выполнять специальные упражнения для позвоночника.

Основные упражнения для позвоночника лучше всего делать перед сном. Хотя можно их делать и утром, и вообще в любое другое время дня.

Упражнения для позвоночника перед сном помогают выровнять искривленную за весь день форму тела. Мы целый день сидим в неправильных позах, переживаем множество разных впечатлений, и так к вечеру получается далеко не ровная осанка. Засыпать со спазмированным телом, не распрямившись после тяжелого трудового дня, крайне не рекомендовано.

Упражнения для позвоночника расслабят мышцы перед сном, и Вы сможете лучше отдохнуть и восстановить правильную осанку.

Первое, что мы рекомендуем — это **вис на перекладине** (1-3 минуты). Такое простое упражнение избавит от ряда проблем. Обязательно заведите себе дома перекладину. Этот простейший тренажер незаменим для хорошей осанки.

Ходьба сидя на ягодицах — отличное упражнение для нижнего отдела позвоночника. Сидя на полу, вытяните прямые ноги вперед, и далее, передвигая ягодицы, в буквальном смысле ходите на них. Старайтесь не помогать себе мышцами ног. Всего 3 подхода по 8 шагов вперед и 8 назад.

Упражнение прогиб назад. Перевернитесь на живот и обопритесь ладонями о пол на уровне плеч. Начинайте поднимать голову, затем верхнюю часть спины, позвонок за позвонком, пока не выпрямите руки полностью. Ноги и бедра не отрывайте от пола, голова запрокинута назад. Задержитесь так на 30 секунд и можете плавно опускаться на пол.

Упражнения для позвоночника не будут комплексными без скручиваний. Главное в этом деле правильность выполнения, тогда скручивания оказывают очень мягкое воздействие на осанку.

ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

Подтянутые мышцы верхней части спины и плеч у девушки всегда смотрятся очень красиво, особенно в открытом платье. Эффективные упражнения для спины созданы для того, чтобы сделать Вашу спинку достойной восхищения.

Поддержка для спины

Большую часть времени проводятся в сидячем положении, а к вечеру буквально не можете выпрямиться, значит Вашей спине обязательно нужна поддержка. За неё отвечают мышцы, находящиеся вдоль позвоночника, а мышцы в области лопаток формируют правильный разворот плеч. Упражнения для спины помогут привести все мышцы в порядок.

Для начала — разминка

Сделать несколько наклонов, круговых движений руками, поворотов корпуса в разные стороны, пока не ощутите приятную теплоту в мышцах. Чем лучше разогреться, тем легче и эффективнее будут выполняться упражнения для спины.

Упражнение №1

Лежа на полу, вытянуть руки вверх и положить на пол. В такой позиции потянитесь всем телом, напрячьтесь на пару секунд и расслабьтесь. И так 5 раз. Далее сгибая ноги в коленях и прижимая их к животу, голову приподнимаете и пригибаете к коленям. В таком положении плавно перекачивайтесь на спине вперед-назад. Пять перекатов.

Упражнение №2

Лежа на полу лицом вниз, вытягивайте руки вперед и кладите на пол под углом 30 град. То есть Вы как бы будете образовывать букву Y. Обе ладони смотрят друг на друга. В данном положении, поднимайте вытянутые руки вверх, насколько это получится. 12 повторений.

Упражнение №3

Снова лежа на полу лицом вниз, вытяните руки в стороны, чтобы они были перпендикулярны телу (буква Т). Из такой позиции поднимайте руки как можно выше. 12 повторений.

Упражнение №4

Лежа на животе, вытяните руки над головой, чтобы Вы стали единой прямой линией. Поднимайте руки вверх, насколько сможете. Повторить 12 раз.

При выполнении всех упражнений движения делайте плавно, без резких рывков, не должно быть никаких болезненных ощущений. Как вариант, можно выполнять все упражнения для спины не на полу, а на фитболе, упираясь ногами в стену. Данный комплекс несложных упражнений поможет сделать царскую осанку и упругие мышцы.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знания:

- ✓ параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»);
- ✓ значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- ✓ правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

- ✓ проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ✓ ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- ✓ отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- ✓ выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- ✓ дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ✓ ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- ✓ медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- ✓ играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
- ✓ ходить в различных И.П.;
- ✓ бегать в медленном темпе;
- ✓ выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

- ✓ соблюдать порядок и дисциплину;
- ✓ соблюдать гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

- ✓ трудолюбие;
- ✓ аккуратность;
- ✓ дисциплинированность;
- ✓ зрительная память;
- ✓ восприятие.

Знания:

- ✓ значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей;
- ✓ правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);
- ✓ знать оздоровительное направление гимнастики.

Умения:

- ✓ проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;
- ✓ выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого;
- ✓ выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (весы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»);
- ✓ выполнять упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Мост», «Медуза», отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями);
- ✓ выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры);
- ✓ выполнять комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов);

уметь

- ✓ правильно дышать, выполняя гимнастику;
- ✓ играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр);
- ✓ выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
- ✓ выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений под контролем взрослого.

Навыки:

- ✓ соблюдать правила безопасности на уроке;
- ✓ проверять осанку у стены;
- ✓ осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

- ✓ честность;
- ✓ настойчивость.

Знания:

- ✓ соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка;
- ✓ знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность);
- ✓ значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

- ✓ периодически контролировать правильность осанки (у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого;
- ✓ ходить с предметами на голове;
- ✓ выполнять комплекс у гимнастической стенки;
- ✓ выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение;
- ✓ осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа;
- ✓ играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

- ✓ соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;
- ✓ выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

- ✓ ответственность;
- ✓ выдержка;
- ✓ самодисциплина;
- ✓ справедливость;
- ✓ эстетические качества;
- ✓ коммуникативные качества;
- ✓ память.

Знания:

- ✓ назначение и строение позвоночника;
- ✓ значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
- ✓ иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
- ✓ знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

- ✓ корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- ✓ выполнять элементы классического массажа в парах;
- ✓ выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- ✓ в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
- ✓ передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
- ✓ ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
- ✓ выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
- ✓ выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы;
- ✓ играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);
- ✓ играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Навыки:

- ✓ самостоятельно выполнять комплекс упражнений;
- ✓ корректировать выполнение оздоровительных упражнений по выбору детей.

Личностные качества:

- ✓ инициативность;
- ✓ самостоятельность;
- ✓ настойчивость;
- ✓ мышление;
- ✓ воображение.

Комплексы упражнений для занятий атлетизмом

Общие принципы:

- Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями.
- Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

Комплекс № 1

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы – мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. 10.Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприседе: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем лавне будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.

Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 – 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 х 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.

5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы- трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) 3 до утомления.

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы.

Комплекс № 4

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди: 1.0, 1 x 8, 1 x 6.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
3. Суперсерия на плечи:

- а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
- б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
7. Суперсерия на руки:

- а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
- б) отжимания на брусьях.
8. 4-5 суперсерий по 10 повторений.
9. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
10. Приседания со штангой на плечах 3x8.
11. Становая тяга 4 x 12,10,8,6.
12. в перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:

- а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
- Б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
- в) подъемы колен в висе на перекладине.

Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.

**График работы
тренажерного зала
«ТОНУС»
в 2023-2024 уч. году**

№	Название кружка	Руководитель	Режим работы	Классы
1	Кружок Тренажерный зал «Тонус»	Редькина М.Н	Вторник 17.00- 18.00	5, 9 класс
			Четверг 17.00.- 18.00	6, 7, 8 класс

Список детей посещающие тренажерный зал

№ п/п	Ф.И.О.	Класс
1	Гудкова Екатерина Александровна	5
2	Езимов Артем Сергеевич	5
3	Кручинкин Вячеслав Александрович	5
4	Родионов Артем Витальевич	5
5	Соловьева София Сергеевна	5
6	<i>Шкиперов Олег Николаевич</i>	5
7	Бояркин Денис Артурович	6
8	Бояркин Руслан Артурович	6
9	Демский Дмитрий Максимович	6
10	Корепин Антон Александрович	7
11	Ибрагимов Гурбан Ризбулла Оглы	7
12	Карташов Леонид Александрович	8
13	Швец Владислав Денисович	8
14	Чекалкин Владислав Денисович	8
15	Ибрагимов Загир Ризбула Оглы	9
16	Гавриленко Дмитрий Игоревич	9
17	Дементьев Даниил Петрович	9
18	Езимова Алена Сергеевна	9
19	Заболотная Любовь Игоревна	9
20	Ширяев Иван Сергеевич	9