

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО спортивно-эстетического цикла Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ Л.А. Яшина  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ И.С. Фазлирахманов  
«29» августа 2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани

\_\_\_\_\_ И.И. Саяхов  
Приказ №155-0  
от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа**

**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИРОВКИ НА СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **начальная**

Возраст обучающихся: **12-15 лет**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
Протокол №1  
от «31» августа 2021г

**2022-2023 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:*

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

Программа по своей направленности является физкультурно-оздоровительной. Данная программа предназначена для работы с обучающимися 5-9 класс и составлена с учетом особенностей психофизического развития обучающихся. Программа образу жизни.

**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. Официальные данные Минздрава соотвразития 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 «ОФП с элементами тренировки на спортивных тренажерах».

**Цель:** образовательной программы дополнительного образования детей « ОФП с элементами работы на тренажерах» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

**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;

#### ***образовательные***

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

#### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### ***Развивающие:***

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- 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. – формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

**1. Образовательная программа дополнительного образования детей «Офп с элементами тренировки на спортивных тренажерах»**, 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 «Офп с элементами тренировки на спортивных тренажерах»** - 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 «Офп с элементами тренировки на

спортивных тренажерах» предназначена для работы с детьми 12–15 лет. Срок реализации программы – 1 год, в объеме 105 часов, 70 тренировок. Количество детей в группе - не более 10-12 человек. Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1,5 ак. часа (75 мин). 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***По окончании курса, обучающиеся должны уметь:***

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнеса;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-тренажерного зала, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

***В результате изучения физической культуры на основе тренажерного зала на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

### ***Уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов упражнений (классической, степ, функциональной);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы теоретических знаний Терминология по программе.**

Правила личной и общественной гигиены Режим дня спортсмены, основные рекомендаций по рациону. Основные физические качества человека и методика их развития в тренажерном зале. Техника безопасности. 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. 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 различных групп мышц. (ноги, грудные мышцы, верхнеплечевой пояс).** Упражнения на развития различных мышечных групп, различными способами включая тренажеры. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах. 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 5. Растяжка и расслабление.** Восстановление мышц после тренировок.  
Заминка. Стрейтчинг, регулирование дыхания.

**Раздел 6. Контрольные и итоговые испытания.**

Контрольное тестирование по видам пройденной программы

**Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**Планирование прохождения программного материала.**

п/п	Тема (раздел)	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>			
	Техника безопасности во время проведения занятий			
	Личная и общественная гигиена, информация об особенностях функционирования организма человека.			
	Фитнес как современная оздоровительная деятельность. Режим дня, режим питания во время обучающего года.			
	Физические направления в тренажерном зале и их предназначения и особенности выполнения.			
2.	<b>Общая Физическая подготовка. Кардио, анаэробная часть</b>			
	Кардио движения, интенсивная тренировка			
	<b>Силовая подготовка</b>			
	Упражнения с весами			
	Базовые упражнения			
	<b>Упражнения для развития различных групп мышц. (ноги, грудные мышцы, верхнеплечевой пояс).</b>			
	Мышцы спины и пресса			
	Мышцы рук и ног			
	Плечевой пояс			
	<b>Растяжка и расслабление</b>			
	Заминка для расслабления мышц и суставов			
	Стрейтчинг и дыхание			
	<b>Контрольные итоговые испытания</b>			
	Контрольные испытания по анаэробной нагрузке			
	Контрольные испытания по силовой подготовке			
	Беседа – опрос по теоретической подготовке			
	<b>Итого</b>			

## Критерии освоения программы

<b>Критерии оценки освоения программы</b>		<b>Уровень освоения в %</b>		
<b>Критерии</b>	<b>Способ диагностики</b>	<b>Высок</b>	<b>Средние</b>	<b>Низкие</b>
Сохранность контингента по годам обучения	Количество детей стабильно занимающихся	75 -100	50 -75	ниже 50
Динамика состояния здоровья	Сдача контрольных итоговых испытаний по видам подготовки. Оценивается положительная динамика	75 -100	50 -75	ниже 50
Общий уровень заинтересованности и вовлеченности	Тестирование по теории. Участие в массовых мероприятиях, в % от кол – ва группы	75 -100	50 -75	ниже 50
Участие в районных и городских соревнованиях	Оценивается призовые места за период обучения в % от кол –ва группы	75 -100	50 -75	ниже 50

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
	Вводное занятие. Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность.		
	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		
	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
	Роль фитнеса в современной оздоровительной индустрии. Упражнения на область брюшного пресса.		
	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
	Растяжка. Упражнения на эластичность мышц ног.		
	Упражнения на выносливость. Кардио тренировка.		
	Силовая тренировка с инвентарем.		
	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
	Силовые упражнения с фитболом.		
	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
	Силовые упражнения в статике.		
	Разновидности направлений в фитнесе и их предназначения.		
	Отличие в технике выполнения от упражнений в движении.		
	Роль питания. Упражнения на нижнюю брюшную часть.		
	Разновидности интенсивной тренировки		
	Упражнения на силу и коррекцию внутренней части бедер.		
	Режим дня. Упражнения на боковые мышцы брюшного пресса.		
	Роль дыхания во время выполнения упражнений.		
	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
	Роль упражнений на расслабление в тренировочной программе.		
	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		

	Упражнения для мышц спины		
	Упражнения для мышц живота.		
	Контрольное занятие по выполнению комбинации с инвентарем		
	Роль дыхания при выполнении упражнений на пресс.		
	Упражнения на коррекцию спины.		
	Упражнения для стоп как средство оздоровления. Изучение некоторых из упражнений.		
	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
	Упражнения для мышц верхней части спины с инвентарем		
	Режим сна и отдыха во время обучающегося года. Изучение некоторых упражнений для самостоятельного выполнения в повседневной жизни.		
	Виды модификаций упражнений на пресс для людей с ограниченными возможностями		
	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
	Правила пользования гантелями и техника безопасности при выполнении упражнений с гантелями.		
	Принципы выполнения упражнений для рук с гантелями. Типы упражнений.		
	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
	Техника выполнения приседания.		
	Роль упражнений статических поз в развитии физических качеств.		
	Роль темпа выполнения упражнений на брюшной пресс.		
	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
	Упражнения для коррекции внешней части бедер.		
	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		

	Контрольное занятие по упражнениям на работу мышц брюшного пресса.		
	Т.Б в тренажерном зале. Теория. ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса		
	Выпады вперед и назад. Техника выполнения.		
	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких		
	ОФП Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких		
	Силовые упражнения для рук с использованием гантелей.		
	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
	Работа над кардио-тренировкой на выносливость.		
	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		
	Беседа-опрос по теоретической подготовке		
	Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов		
	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах. Подготовка к сдаче контрольных нормативов		
	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов		

## 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. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки. 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 10 чел. При таком количестве участников группы удается 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 активности. Условия эффективной реализации программы. Под тренажерный зал

используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов.

Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: Температура воздуха - в диапазоне 15–18 °С, относительная влажность - 35–60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала – не менее 150 лк.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

– Штанга;

– Гантели;

– Наклонная скамья;

– скамья для жима с груди;

– скамья для проработки мышц пресса;

– Стойка для приседаний;

– Перекладина;

Наименование тренажера Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения Велозргомметр Механический со ступенчатой регулировкой нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Выполняемое упражнение: педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп). Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Выполняемые упражнения: сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп). Штанга, гантели: приседания со штангой и (или) с гантелями, приседания без отягощения, полуприседания у стула, гимнастической стенки Опора для выполнения отжиманий Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры «Прыжковый тренажер», степпер скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Портативный степпер. Выполняемые упражнения: Прыжки со скакалкой. Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу. Имитация ходьбы по лестнице. Вращение гимнастического обруча Гиперэкстензии (от англ. Гиперэкстензия переразгибание, перерастяжение) Упражнение для развития выпрямителей спины, а также ягодичных мышц и сгибателей бедра. Упражнение имеет низкий риск травмы позвоночника, не

перегружает суставы, поддерживает тонус мышц, укрепляет сухожильный корсет позвоночника, поэтому рекомендуется для выполнения начинающим и людям со слабой спиной. Гиперэкстензии снижают риск травмирования позвоночника и сухожилий. Устройство для выполнения тех или иных упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развития силы мышц или развития координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении достаточно сложных движений. Это комплекс тренажёров для гимнастики в положении «сидя» или «лёжа». Скамьи со стойками под штангу. Скамья многофункциональная, с ударопрочным эмалевым покрытием. Позволяет выполнять упражнения: жим лежа, сгибание и разгибание ног в коленном суставе. Усиленные стойки для штанги надежно фиксируют штангу, что обеспечивает безопасность при выполнении упражнений. Рычаг для ног снабжен мягкими валиками. Регулируемый угол наклона спинки. Эллиптический тренажёр (альтернативное название — орбитрек) Движения занимающегося на нём напоминают ходьбу на лыжах. Дает нагрузку на ноги, руки и спину, тренирует сердце. При этом не даёт ударной нагрузки на суставы, что важно людям с проблемами суставов и позвоночника. Основные характеристики: длина шага, расстояние между педалями, вес маховика, расположение маховика (задний/передний), система нагрузки (механическая, магнитная, электромагнитная). Длина шага должна подбираться в зависимости от роста занимающегося. Слишком большое расстояние между педалями делает движения неудобными и излишне нагружает коленные суставы. Переднее расположение маховика (как правило, в более дорогих моделях) позволяет сократить расстояние между педалями и немного меняет траекторию движения педалей. Механическая система нагрузки — шумная и приводит к износу тренажёра, сейчас практически не применяется. Магнитная система нагрузки работает за счёт постоянных магнитов. Электромагнитная работает за счёт электромагнитов и позволяет наиболее точно регулировать уровень нагрузки.

## **Содержание основных упражнений на развитие различных физических**

### Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

### Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

#### **Для мышц нижних конечностей**

##### **"Приседание"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный. *Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение: И.П.:* стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

##### **"Выпады"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* тазобедренный, коленный, голеностопный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

*Движение: И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

*Вариации:* выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

##### **"Наклоны" (становая тяга).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. *Оборудование:* с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

*Движение: И.П.:* стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

**Для мышц спины:**

**"Тяга в наклоне".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* широчайшая мышца спины, мышцы, приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

*Оборудование:* без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

*Движение: И.П.:* стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

**"Разгибание спины, лёжа на животе" (гиперэкстензия).**

*Упражнение:* односуставное.

*Рабочий сустав:* тазобедренный.

*Воздействие на основные мышечные группы:* разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Движение: И.П.:* лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц**

**Тяга стоя к груди.**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц

*Движение: И.П.:* стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

**"Жим лежа".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Оборудование:* гантели, бодибар

*Движение: И.П.:* лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

**"Сгибание и разгибание рук в упоре"**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

*Движение:* И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На выдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

### **"Жим стоя".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* плечевой, локтевой.

*Воздействие на основные мышечные группы:* дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

*Движение:* И.П.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на выдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

### **Для мышц живота.**

#### **"Сгибание и разгибание туловища".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение:* И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на выдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

#### **"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища).**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота.

*Движение:* И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на выдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

#### **"Диагональное скручивание".**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота и косые мышцы живота.

*Движение:* И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на выдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

**«Планка»**

*Выполнение: И.П.:* упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

**«Полный сед»**

*Упражнение:* многосуставное.

*Рабочие суставы:* межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

*Воздействие на основную мышечную группу:* прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

*Движение: И.П.:* лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижениях высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Приложение 1

**Контрольные тесты для выявления динамики развития физических качеств**

Показатель Упражнение	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 м, с:	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
Прыжок в длину с места, см:	185	200	220	160	170	195
Метание малого мяча на дальность с разбега, м:	32	40	45	18	23	28
Прыжки через скакалку, 1 мин:	110	115	120	60	90	130
Бег 30 м, с:	5,0	4,7	4,5	5,5	5,2	4,9
Отжимания от пола	20	25	30	15	20	25
Подтягивания (м) на низкой перекладине (д)	5	7	10	15	20	25

## 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