**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Казанская районная детско – юношеская спортивная школа»**

627420 Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Больничная 50, тел/факс 4-15-44

****

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

|  |
| --- |
| **Возраст обучающихся:** 14-17 лет |
|  |
| **Срок реализации** – 5 месяцев |
|  |
| **Автор-составитель –** Сотникова М.И., заместитель директора по УВР МАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ» |

с. Казанское, 2021 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………..3
2. Комплекс основных характеристик программы…………………...…..8
   1. Цель и задачи Программы…………………………………………….....8
   2. Срок реализации Программы…...……………………..…………………9
   3. Форма и режим учебных занятий………………………………………..9
      1. Очная форма обучения…………………………………...……………..11
      2. Дистанционная форма обучения………………………..………………12
   4. Формы, методы и средства обучения………………………………….14
   5. Условия реализации программы………………………………………..15
      1. Описание материально-технических условий …………..……………15
      2. Требования к кадровому составу……………………………………….16
      3. Информационно-методическое обеспечение………….………………16
3. Содержание программного материала ………………………….……..17
4. Ожидаемые результаты освоения Программы……….………………..21
5. Виды и формы контроля, система мониторинга достижения планируемых результатов…………………………………………………………….22
6. Комплекс контрольных испытаний…………………………………….23
7. План воспитательных мероприятий……………………………………24
8. Методические материалы……………………………………………….25
9. Список литературы……………………………………………………...26

Приложение 1. Инструкция по технике безопасности в тренажерном зале………………….…………………………………….……………..……………..27

Приложение 2 Инструкция по технике безопасности на занятиях при дистанционном обучении…………………………………..………………………..30

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» (далее – Программа) для занятия подростков в тренажёрном зале разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

3. Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. [Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) от 28.09.2020 г. №28;

6. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ».

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В соответствии с законодательством Российской Федерации здоровье дошкольников и школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Здоровый образ жизни — это хорошее состояние здоровья ребенка, выносливость, сопротивляемость неблагоприятным воздействиям; нормальные антропометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки), высокий уровень развития двигательной сферы, достаточное развитие культурно-гигиенических навыков и др.

Физически развитый ребенок легче справляется с трудностями, реже болеет, легче находит контакт со сверстниками.

Однако, в последнее время наши дети очень много и долго сидят. В  школе 5 часов и более, а затем еще дома столько же (готовя домашнее задание, играя в компьютерные игры, смотря телевизор). Все чаще прогулкам и активному отдыху дети предпочитают нахождение в гаджетах, компьютерные игры, общение в социальных сетях. Все это приводит к росту гиподинамии (малоподвижности) в детской и подростковой среде. Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, возникающее в результате малоподвижного образа жизни. Сегодня гиподинамия считается социальным заболеванием, наравне с зависимостью от гаджетов, компьютерных игр и т.п.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебой. По статистике, в школах 10-16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. Без работы мышцы слабеют, затем атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, снижается успеваемость, нарушается обмен веществ. Гиподинамия также приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда возникают головные боли, усталость, утомляемость, могут быть жалобы на сердцебиение, одышку при физических нагрузках. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения.

С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная и мышечная масса, в последующем страдают суставы и позвоночник. Длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома, либо неудобное положение лежа с гаджетом в руках, могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Гиподинамия задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Частые респираторные заболевания у гиподинамичных детей связаны с плохой вентиляцией легких, отсутствием свежего воздуха.

Гиподинамия в сочетании со злоупотреблением гаджетов является одной из причин близорукости**.**Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Следствием малоподвижного образа жизни является избыточный вес.  Ожирение либо избыток массы у детей выявляется у каждого 5-6-го ребенка.  Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже всю жизнь. А к лишнему весу присоединяются нарушения обмена веществ, сахарный диабет, повышенное артериальное давление и риски, связанные с этими состояниями (инсульты, инфаркты, мочекаменная болезнь и др).

Еще одной часто возникающей проблемой подростков 14-17 лет является приобщение к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, наркотических средств и т.д. Поэтому задача взрослых прежде всего уберечь молодое поколение от пагубных привычек, чтобы подростки говорили им твёрдое "НЕТ". Помочь в этом может спорт. Спорт - альтернатива пагубным привычкам. Речь идет о выборе между спортом и пагубными, вредными привычками. Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Часто дети пробуют свою первую сигарету от того, что им скучно и нечем заняться.

Спорт - это совершенно другая жизнь, далекая от пагубных привычек. В спорте обязательно должны быть дружеские отношения среди занимающихся, чувство локтя. В спорте формируется характер человека, люди избавляются от вредных привычек, мешающих общению. Когда занимаешься спортом, нет времени на увлечение алкоголем, курением, бесплодным сидением перед компьютером и телевизором. В спорте присутствует здоровый азарт, нет необходимости играть в другие азартные игры.

Проанализировав вышеизложенные проблемы в МАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ» была разработана Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух», направленная на профилактику гиподинамии и вредных привычек в подростковой среде. Программа направлена на формирование у подростков установок на здоровый образ жизни, систематических занятий физической культурой и спортом, установление здоровых коммуникативных связей и профилактику буллинга.

**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».

Официальные данные Минздрава 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, является 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.

**Адресат программы** – в программе могут принять участие юноши и девушки в возрасте от 14 до 17 лет (включительно), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным условием для зачисления в группу является наличие медицинской справки с допуском врача к занятиям.

**Новизна и отличительные особенности Программы.** Как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности Программа 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.

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**2.1. Цель и задачи программы**

Цель Программы – содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья подростков посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Для реализации поставленной цели запланированы следующие **задачи:**

\* воспитательная:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;

- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;

- привить стойкий интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;

- воспитать у занимающихся дружелюбное отношение друг к другу, чувства товарищества, взаимовыручки.

Образовательная:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Развивающая:

- развить функциональные возможности организма;

- повысить уровень 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.

**2.2. Сроки реализации программы**

Программа имеет общий объем 72 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Режим занятия: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 2 часа в день (продолжительность занятий в неделю – 4 часа).

Изучение программного материала рассчитано на 5 месяцев (18 учебных недель).

Период действия программы: 01 ноября 2021 г. – 31 мая 2022 г.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном.

**2.3. Форма и режим учебных занятий**

Обучение проходит в очной форме с применением дистанционных технологий.

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных со­ставных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подгото­вить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются сле­дующие методические задачи:

 - обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;

 - активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

 - обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных фи­зических упражнений);

 - обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

 В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

 Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражне­ния для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

 Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

1. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

 В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью – в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

 Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др.

1. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокой­ное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

 - снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности зани­мающихся на последующих занятиях);

**-** сообщение домашнего задания для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

**2.3.1. Очная форма обучения**

При *очном обучении* форма проведения учебных занятий:групповая – от 5 до 25 обучающихся в группе.

Занятия проводятся в тренажерном зале МАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ».

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

 Организационное обеспечение занятия предусматривает:

1) со­здание санитарно-гигиенических условий;

2) материально-техни­ческое обеспечение;

3) выбор способа (метода) организации де­ятельности занимающихся на занятии, который позволит наилуч­шим образом выполнить поставленные задачи.

 Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечиваю­щих оздоровительный эффект от занятий физическими упраж­нениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест заня­тий должно строго соответствовать установленным нормам (во вся­ком случае, этого следует добиваться).

 Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

*Формы проведения занятий:*

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* воспитательные мероприятия;
* тестирование;
* сдача контрольных нормативов.

**2.3.2. Дистанционная форма обучения**

При введении в Учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Учащимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);

- рефераты, презентации, съемки видеороликов;

- изучение теории;

- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений, посильных для выполнения в домашних условиях).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференций с учащимися (с использованием платформ Zoom, Skype и т.п.);

- создание видеоуроков;

- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учащихся.

Контроль и обратная связь осуществляется посредствам общения с учащимися и их родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговки и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

**Необходимые условия работы при дистанционном обучении.** Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;

- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);

- гарнитура;

- веб-камера;

- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;

- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

* 1. **Формы, методы и средства обучения**

Основная форма обучения по Программе - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

При обучении по Программе применяются три основных группы методов обучения: словесные, наглядные, практические.

* Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
* Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
* Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.

Методы построения тренировочного занятия в тренажёрном зале:

[Раздельный](https://tvoytrener.com/metodiki_obhcie/razdelnii_metod.php) - самый простой метод. Учащийся делает первый подход первого упражнения. Потом после отдыха второй подход первого упражнения и т. д. После того как учащийся выполнил первое упражнение – переходит ко второму. То есть, упражнения делаются раздельно. Отсюда и название – «раздельный метод». Отлично подходит для новичков и для тех, кто работает на силу и/или массу.

[Суперсеты](https://tvoytrener.com/metodiki_obhcie/syperseti_metod.php) - это когда выполняются 2 и более упражнений в одной связке. Например, учащийся делает первый подход первого упражнения. Затем тут же без отдыха делает первый подход второго упражнения. Потом отдых. После отдыха повторяется всё заново. Таким образом, подход состоит как бы из 2-х подходов следующих друг за другом сразу без перерыва. И только после того, как вы сделали нужно количество суперсетов в первой паре упражнений, вы переходите к следующей паре.

В такой связке могут быть 2, 3 (трисеты) и более упражнений. Однако, если в суперсете более 4-х упражнений, то это уже больше круговой метод, а не суперсеты.

[Круговой](https://tvoytrener.com/metodiki_obhcie/krygovoi_metod.php) - это один такой огромный суперсет из всех упражнений, которые есть на тренировке. То есть учащийся делаете по одному подходу от всех упражнений без отдыха. Потом отдых и повторяете круг заново. Для эффективной тренировки по данному методу необходимо наличие большого числа свободных тренажеров. Данный метод считается наиболее интенсивным и сложным.

[Комбинированный](https://tvoytrener.com/metodiki_obhcie/kombinirovannii_metod.php) – метод, когда силовые упражнения чередуются с работой на кардиотренажёре. Например, учащийся сделал несколько подходов какого-нибудь силового упражнения и пошел 5 минут побегал на дорожке. И так всю тренировку. То есть происходит постоянно чередование (комбинация) кардио- и силовых упражнений. Так как интенсивность таких тренировок выше, чем у суперсетов, то этот метод уже лучше подходит для жиросжигания, но хуже для массы.

[Чередующиеся суперсеты](https://tvoytrener.com/metodiki_obhcie/chered_superseti.php) - это смесь суперсетов и кругового метода. То есть тренировка состоит из суперсетов. Но, вы делаете только по одному подходу от каждого суперсета. С отдыхом между ними. И когда доходите до конца упражнений, то начинаете круг заново. Такой метод позволяет сильно нагружать мышцы от круга кругу, давая им достаточно времени для отдыха. Однако, этот метод довольно тяжёл и требует полупустого зала, иначе будут проблемы с инвентарём. Может применяться для индивидуальной работы.

* 1. **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

**2.5.1. Описание материально-технических условий**

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы используется:

- тренажерный зал с тренажерами;

- скакалки;

- гантели;

- штанги;

- коврики гимнастические;

- координацонная лестница;

- фитболы;

- степ-платформы;

- мачи;

- оббручи;

- эспандеры.

* + 1. **Требования к кадровому составу**

К реализации программы допускаются тренера-преподаватели, инструктора по спорту, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС.

* + 1. **Информационно-методическое обеспечение**

Включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Учебный план Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной/**  **итоговой аттестации** |
| **всего** | **Теория, техника безопасности** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Раздел 1.Основы теоретических знаний | В процессе занятий | | | Опрос,  педагогическое наблюдение |
| 3 | Раздел 2. Общая физическая подготовка (упражнения на различные группы мышц) | 14 | 4 | 10 | педагогическое наблюдение,  мониторинг,  контрольные тесты |
| Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг) | | | | | |
| 4 | Раздел 1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты) | 10 | 4 | 6 | педагогическое наблюдение,  мониторинг,  контрольные тесты |
| 5 | Раздел 2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук | 10 | 4 | 6 | педагогическое наблюдение,  мониторинг,  контрольные тесты |
| 6 | Раздел 3. Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук | 10 | 4 | 6 | педагогическое наблюдение,  мониторинг,  контрольные тесты |
| 7 | Раздел 4. Упражнения для развития мышц ног и пресса | 10 | 4 | 6 | педагогическое наблюдение,  мониторинг,  контрольные тесты |
| Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) | | | | | |
| 8 | Раздел 1. Упражнения на кардио-тренажерах | 12 | 2 | 10 | педагогическое наблюдение,  мониторинг,  контрольные тесты |
| 9 | Итоговое занятие | 4 | 1 | 3 | контрольные тесты, опрос |
| **Всего** | | **72** | **24** | **48** |  |

**Содержание программного материала.**

**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. 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, 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 результатов реализации программы.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очная форма обучения** | | | | | **Обучение с использованием дистанционных технологий** | | | | |
| **Срок реализации** | **Количество часов** | **Количество учебных недель** | **Количество занятий в неделю** | **Форма контроля** | **Срок реализации** | **Количество часов** | **Количество учебных недель** | **Количество занятий в неделю** | **Форма контроля** |
| 5 месяцев | 72 | 18 | 2 | опрос,  педагогичес-кое наблюдение,  мониторинг,  контрольные тесты. | В период дистанционного обучения | | | | Тестирование, мониторитнг. |

1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По окончанию 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 по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся, воспитанников должно быть сформированы:

* осознанное отношение к собственному здоровью
* потребность в ежедневной двигательной активности.
* дружеское отношение к другим занимающимся, чувство ответственности за свои действия.

1. **ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Виды контроля: текущий и итоговый.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемов или видам упражнений, тренер просит повторить предыдущие задания.

Форма контроля – самостоятельное выполнение упражнений.

Итоговый контроль проводится после окончания обучения с помощью мониторинга физической подготовленности детей.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

Основная задача мониторинга (сдачи контрольных нормативов) заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса, организуемого в ДЮСШ, на развитие ребенка.

**6. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Контрольные испытания проводятся согласно тестам, определяющим уровень физической подготовки занимающихся для возрастной категории 14-17 лет.

Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| скоростные | Бег 30 м., сек | 14  15  16  17 | 5,8  5,5  5,2 и ниже  5,1 | 5,5-5,1  5,3-4,9  5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,7  4,5  4,4 и выше  4,3 | 6,1  6  6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,4  5,8-5,3  5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,9  4,9  4,8 и выше  4,8 |
| координационные | Челночный бег 3\*10 м, сек | 14  15  16  17 | 9  8,6  8,2 и ниже  8,1 | 8,7-8,3  8,4-8,0  8,0-7,7  7,9-7,5 | 8  7,7  7,3 и выше  7,2 | 9,9  9,7  9,7 и ниже  9,6 | 9,4-9,0  9,3-8,8  9,3-8,7  9,3-87 | 8,6  8,5  8,4 и выше  8,4 |
| скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 14  15  16  17 | 160  175  180 и ниже  190 | 180-195  190-205  195-210  205-220 | 210  220  230 и выше  240 | 145  155  160 и ниже  160 | 160-180  165-185  170-190  170-190 | 200  205  210 и выше  210 |
| выносливость | 6-ти минутный бег, м | 14  15  16  17 | 1050  1100  1100 и ниже  1100 | 1200-1300  1250-1350  1300 и ниже  1300 | 1450  1500  1500 и выше  1500 | 850  900  900 и ниже  900 | 1000-1150  1050-1200  1050-1200  1050-1200 | 1250  1300  1300 и выше  1300 |
| гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 14  15  16  17 | 3  4  5 и ниже  5 | 7-9  8-10  9-12  9-12 | 11  12  15 и выше  15 | 7  7  7 и ниже  7 | 12-14  12-14  12-14  12-14 | 20  20  20 и выше  20 |
| силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз. | 14  15  16  17 | 2  3  4 и ниже  5 | 6-7  7-8  8-9  9-10 | 9  10 | -  -  -  - | -  -  -  - | -  -  -  - |
| 10-12  13 и выше |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз. | 14  15  16  17 | -  -  -  - | -  -  -  - | -  -  -  - | 5  5  6 и ниже  6 | 13-15  12-13  13-15  13-15 | 17  16  18 и выше  18 и выше. |

**7.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Срок реализации** | **Наименование мероприятия** | **Ответственный** |
| 1 | 18-30.10.2021 г. | Тематическая беседа по профилактике употребления табачной, алкогольной и наркотической продукции «Горькие плоды «сладкой» жизни» | тренера-преподаватели. |
| 2 | 01-15.11.2021 г. | Тематическая беседа о вреде допинга «Обратная сторона медали» | тренера-преподаватели. |
| 3. | 22-30.11.2021 | Акция по пропаганде здорового образа жизни «Здоровым быть модно!» | тренера-преподаватели. |
| 4 | 01-08.12.2021 | Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом. | тренера-преподаватели. |
| 5 | 13-20.12.2021 | Тематическая беседа «НЕ МОЛЧИ!Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних» | тренера-преподаватели. |
| 6 | 20-30.12.2021 | Мероприятия, посвященные празднованию нового года. | тренера-преподаватели. |
| 7 | 10.01-15.01.2022 | Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге и др.) | тренера-преподаватели. |
| 8 | 17.01-21.01.2022 | Родительское собрание «Если вашим детям угрожает опасность», «Профилактика девиантного поведения» | тренера-преподаватели. |
| 9 | Февраль 2022 г. | Тематические беседы по профилактике экстремизма, буллинга и суициидального поведения детей. | тренера-преподаватели. |
| 10 | 21-25.02.2022 г. | Совместные мероприятия с родителями «На страже Отечества!», посвященные 23 февраля | тренера-преподаватели. |
| 11 | 01-09.03.2022 г. | Совместные мероприятия с родителями «С любовью к бабушке и маме», посвященные 8 Марта. | тренера-преподаватели. |
| 12 | 21.03-01.04.2022 г. | Просветительская беседа «Мой возраст – мои права!» | тренера-преподаватели. |
| 13 | 04.-18.04.2022 г. | Беседы по пропаганде ЗОЖ. | тренера-преподаватели. |
| 14. | 20.-30.04.2022 г. | Блок информационных мероприятий «Допинг в спорте» | тренера-преподаватели. |
| 15. | Май 2022 г. | Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы», «Бессмертный полк» и т.д. | тренера-преподаватели. |

**8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

При организации образовательной деятельности важное значение придается методическому обеспечению. При реализации Программы используются:

* м***етодические материалы для преподавателя:***

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 1991.
2. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. - М., 1998.
3. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. - Южно-Сахалинск, 2010.
4. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
5. А.М. Якимов. Основы тренерского мастерства. – М.: Спорт, 2015.

* ***методические материалы для обучающихся:***

1. Абрамов, С. А. Выше радуги / Сергей Абрамов ; [художник В. Корячкин]. – Москва : Московский рабочий, 1980. – 295.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - СПб.: Детство­пресс, 2000.
3. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 1986.
4. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
5. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт,1989.
6. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. – Москва: Вече, 2012. – 431.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 1991.
2. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. - М., 1998.
3. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - СПб.: Детство­пресс, 2000.
5. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986.
6. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. - Южно-Сахалинск, 2010.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. - СПб.: РЕТРОС, 1998.
8. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2002.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. - М., 2001.
10. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
11. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
14. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
15. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Приложение 1.**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале**

1. **Общие требования безопасности**
   1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и имеющие допуск к занятиям в тренажерном зале.
   2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
   3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

* травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
* травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
  1. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
  2. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, уком­плектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
  3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
  4. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
  5. О каждом несчастном случае немедленно сообщить преподавателю или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
  6. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
  7. 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.

1. **Требования техники безопасности перед началом занятий**
   1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
   2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
   3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
   4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.
2. **Требования техники безопасности во время занятий**
   1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или тренера.
   2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
   3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
   4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или тренажера, самовольно не предпринимать никаких действий.
   5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
3. **Требования техники безопасности в аварийных ситуациях**
   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.
   2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
   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.
4. **Требования техники безопасности по окончании занятий**
   1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
   2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.
   3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
   4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Приложение 2**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;

- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

- травм вследствие плохой разминки;

- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3.Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий**

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5.Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6.Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосягаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.