

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Новотроицкий строительный техникум»



СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Т.С. Шинкарева
«1» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НСТ»
В.А. Труханов
«1» сентября 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»

Составитель программы: А.Е. Иркебаев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Оценочные материалы.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Тематическое планирование.....	10
5. Инструкция по охране труда в тренажерном зале.....	12
6. Список использованной литературы.....	15
7. Календарный учебный график.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема занятости юношества и молодежи, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время молодежи, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств. Дополнительная общеобразовательная программа «Тренажерный зал» включает в себя занятия атлетической гимнастикой, является **адаптированной**, создана на основе программы «Атлетическая гимнастика» (автор Ващекин А.Г.). Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Новизна и отличительные особенности данной программы состоят в том, что все занимающиеся в тренажерном зале делятся на две группы: группа ОФП с элементами атлетической гимнастики и группа атлетической гимнастики и пауэрлифтинга. Занимающиеся в группе ОФП с элементами атлетической гимнастики ставят перед собой задачу развитие отстающих мышечных групп, повышение силовой выносливости, а также расширения спортивного кругозора в области атлетической гимнастики и силовых видов. Группа атлетической гимнастики и пауэрлифтинга имеет два учебных направления: специализация в атлетической гимнастике и в отдельном виде (жим лёжа).

Актуальность программы. За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике (бодибилдингу) у лиц различного возраста. Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах, с резиновыми амортизаторами и весом собственного тела неуклонно растет. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

Цель:

Создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Задачи:

Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

Развивающие:

- развивать физические способности,
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки.

Воспитательные:

- совершенствовать морально-волевые качества,
- совершенствовать спортивное мастерство.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Общее количество обучающихся в секции «Тренажерный зал» - 30 человек.

Возрастная категория: разновозрастные группы (16 – 23 года)

Продолжительность учебного занятия: 60 минут, занятия проводятся в двух группах.

Программа реализуется 1 учебный год. Занятия проводятся 3 раза в неделю в двух группах по 60 минут.

Форма аудиторных занятий: групповые практические занятия; тренировочные соревнования, спортивные соревнования, сдача нормативов, включенных в комплекс ГТО.

Ожидаемые результаты

Группа ОФП с элементами атлетической гимнастики:

- Увеличение физиологического поперечника отстающих мышечных групп (антропометрические измерения).
- Увеличение силы и силовой выносливости как в отдельных группах, так и в организме в целом (тестирование, контрольные нормативы).

Группа атлетической гимнастики и пауэрлифтинга:

- Увеличение силовых показаний в упражнениях на различные мышечные группы (тестирование, проходки)
- Увеличение «сухой» мышечной массы (антропометрические измерения).
- Выполнение юношеских и взрослых разрядов по пауэрлифтингу и в отдельных упражнениях силового троеборья.

Форма аттестации обучающихся:

- Занятия с выходом на «максимум»
- Проходки
- Классификационные соревнования
- Сдача нормативов, предусмотренных комплексом ГТО.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится один раз в месяц посредством сдачи нормативов. В конце учебного года проводится итоговая аттестация.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в специально оборудованном зале. Для занятий имеются все **необходимые тренажеры:**

1. Комплексный (многофункциональный) силовой тренажер – 1 шт.
2. Скамья для жима лежа от груди – 2 шт.

3. Силовой тренажер «Бабочка» и «Тяга верхнего блока» - 2 шт.
4. Велотренажер – 2 шт.
5. Кардиотренажер – 1 шт.
6. Скамья для прокачки пресса – 2 шт.
7. Гири (16 кг) – 2 шт.
8. Гири (32 кг) – 1 шт.
9. Гантели (2 кг) – 2 шт.
10. Гантели (3 кг) – 2 шт.
11. Гантели разборные – 2 шт.
12. Штанга (прямая, диаметр 30 мм) – 2 шт.
13. Штанга (гнутая, диаметр 30 мм) – 2 шт.
14. Блины (10 кг) – 4 шт.
15. Блины (5 кг) – 8 шт.
16. Блины (2.5 кг) – 10 шт.
17. Утяжеленные мячи (2 и 3 кг) – 2 шт.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

- Метод использования слова
- Метод применения наглядных средств
- Метод расчленения упражнения
- Метод целостного упражнения
- Комбинированный метод
- Метод упражнения
- Метод программного обучения
- Метод использования технических средств
- Метод проверки знаний, умений и навыков.

Дидактический и лекционные материалы:

- Комплекты для развития отдельных мышечных групп.
- Планы тренировочной нагрузки для спортсменов разного уровня
- Подборка методической литературы (журналы «Сила и красота» с 1995- 2007гг) учебники Ведущих отечественных специалистов в области пауэрлифтинга.

Оценочные материалы

Нормативы по пауэрлифтингу (мужчины)

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.	III юн.
53	-	-	410	325	282,5	260	232,5	215	195
59	625	570	455	362,5	315	290	260	240	212,5
66	700	635	510	402,5	350	320	287,5	257,5	227,5
74	770	695	537,5	440	385	352,5	317,5	280	247,5
83	835	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93	880	787,5	610	520	465	412,5	382,5	340	307,5
105	920	815	645	552,5	500	460	397,5	355	330
120	955	835	687,5	600	530	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	980	860	735	617,5	545	510	455	390	372,5

Возрастная группа 19-23 лет.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Юноши			Девушки		
Обучающиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Возрастная группа 19-23 года

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Юноши			Девушки		
Обучающиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160

Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Содержание программы

Введение в образовательную программу.

Инструктаж по технике безопасности Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики Гигиена, самоконтроль

Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса.

Упражнения для рук и плечевого пояса.
Упражнения для шеи и туловища.
Упражнения для ног.
Упражнения для всех частей тела.
Разноименные движения на координацию.
Упражнения на формирование правильной осанки.
Упражнения на растягивание и расслабление.
Упражнения с сопротивлением партнера.
Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Гимнастические упражнения

Упражнения на брусках, перекладине, гимнастической стенке.
Упражнения с гантелями и гириями.
Упражнения рук и плечевого пояса.
Упражнения для шеи и туловища.
Упражнения для ног.
Упражнения для всех частей тела.
Техника гиревого спорта (рывок, толчок)

Упражнения на тренировках

Принципы работы на блочных тренажерах.
Упражнения на комплексном силовом тренажере.

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди.
Упражнения для мышц спины.
Упражнения для дельтовидных мышц.
Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).
Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность).
Упражнения для мышц голени.

Техника пауэрлифтинга

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек.
Съем штанги со стоек.
Положение спины и расстановка ног.
Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе.
Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.
Вставание из подседа.
Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек.
Расстановка ног.
Ширина хвата.
Положение туловища на скамье.
Опускание и остановка штанги на груди.
Жим от груди.
Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение.
Расстановка ног.
Способы захвата и оптимальная ширина хвата.
Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.
Съём штанги с помоста.
Работа мышц разгибателей ног и туловища.
Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Профилактика травматизма

Травмы при занятиях спортом могут омрачить существование и надолго выбить из тренировочного графика. Можно попытаться предотвратить травматизацию применяя на практике следующие правила:

- Первой необходимостью по прибытию в спортзал является разминка. Этот пункт ни в коем случае нельзя пропускать и недооценивать. Тело требует подготовки перед основной тренировкой. Сигналом о том, что разминка проходит в правильном режиме станет потоотделение. Разминка обязательно должна включать упражнения на растяжку мышц (стретчинг) и длиться не менее пяти минут.
- Если вы решили заботиться о своем теле, то позаботьтесь и о его спортивной экипировке. Экономия в этом вопросе чревата печальными последствиями. Одежда должна быть предназначена для спортивных тренировок, не ограничивать движения и не вызывать дискомфорт. Для тренажерного зала нужна обувь жесткая, чтобы исключить возможность травматизации от падающих тяжелых снарядов. Для того, чтобы ваши мышцы стали более устойчивыми и защищали суставы в опасные моменты тренировок - уделяйте время силовым упражнениям.
- Обезвоживание во время тренировки приводит к тому, что мышцы и связки становятся уязвимыми. Чем жарче погода и интенсивнее нагрузки, тем больше возникает необходимость в питье. Пить следует чистую негазированную воду.
- Нагрузка ни в коем случае не должна превышать уровень физической подготовки. Хроническая усталость приводит к тому, что занятия спортом перестанут приносить радость, моральное удовлетворение, а вместе с тем и пользу

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1.	Введение. Проведение инструктажа по технике безопасности.	Введение в спортивную деятельность.	1
		Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном зале.	1
2.	Общая физическая подготовка	Разминка	2
		Бег	4
		Отжимания от пола	5
		Подтягивания на перекладине	5
		Занятия на брусьях	5
		Прокачка пресса	5
3.	Силовая подготовка (понедельник)	Разминка	5
		Жим штанги лежа от груди	10
		Развод гантелей лежа	4
		Прокачка пресса	4
		Упражнения на бицепс (сгибание рук со штангой стоя)	4
		Изолирующие упражнения для бицепса (подъем гантелей)	4
		Упражнения на трицепс (подъем штанги из-за головы стоя)	4
4.	Силовая подготовка (среда)	Разминка	5
		Становая тяга (тяга штанги от пола)	9
		Жим штанги от груди из положения стоя	3
		Тяга штанги к подбородку	3
		Тяга штанги к животу в наклоне	3

		Изолирующее упражнение (развод гантелей в наклоне)	3
		Тяга верхнего блока (прокачка широчайших спинных мышц)	3
		Изолирующее упражнение (тяга гири к груди в наклоне одной рукой)	3
5.	Силовая подготовка (пятница)	Разминка	5
		Приседания со штангой	19
		Сгибание ног на скамье (лежа на животе)	5
		Упражнения для развития мышц голенистопа (подъем на носки со штангой на плечах)	5
		Выпады со штангой на плечах / гирями	5
		ИТОГО:	134

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Действие настоящей инструкции распространяется на всех работников образовательного учреждения, которые проводят занятия с учащимися в тренажерном зале (учителей, педагогов дополнительного образования, инструкторов физкультуры и т.д.).

К самостоятельной работе в тренажерном зале допускаются лица:

- не моложе 16 лет, прошедшие обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для работы в тренажерном зале;
- имеющие, как правило, специальное образование или соответствующий опыт работы;
- прошедшие вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- ознакомленные с инструкциями по эксплуатации тренажеров, спортивного оборудования и приспособлений.

Работающий в тренажерном зале обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и режим работы школы. График работы в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

Опасными факторами при работе в тренажерном зале являются:

- физические (тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

Обо всех неисправностях электропроводки, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели и целостности оконных стекол работающий в тренажерном зале обязан немедленно проинформировать уполномоченного по охране труда и заместителя директора по АХР, а в случае их отсутствия - дежурного администратора и сделать запись в тетради заявок.

Для обеспечения пожаробезопасности в легкодоступном месте должен находиться исправный огнетушитель.

Для оказания доврачебной помощи в легкодоступном месте должна находиться аптечка.

В тренажерном зале на видном месте должна быть вывешена инструкция по технике безопасности для учащихся.

В начале каждого учебного года необходимо провести с учащимися инструктаж (отдельный урок по плану) по технике безопасности с записью в соответствующем журнале.

Перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений необходимо провести с учащимися инструктаж по технике безопасности с записью в соответствующем журнале.

В случае травмирования учащихся работающий в тренажерном зале обязан немедленно проинформировать о случившемся дежурного администратора и школьную медицинскую сестру. При необходимости оказать доврачебную помощь.

В случае нарушения кем-либо из учащихся техники безопасности со всеми учащимися необходимо провести внеплановый инструктаж по технике безопасности с его регистрацией в соответствующем журнале.

Все окна тренажерного зала либо должны быть не зарешечены, либо иметь распашные решетки, ключи от которых хранятся в легкодоступном месте.

За виновное нарушение данной инструкции работающий в тренажерном зале несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Проверить (визуально) исправность электропроводки, тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, сантехнического оборудования, системы вентиляции, мебели; целостность оконных стекол.

Проверить правильность установки тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности.

Не допускать до занятий учащихся до момента предоставления ими медицинской заключения о возможности повышенных физических нагрузок.

Проверить наличие необходимой спортивной одежды и обуви у учащихся.

В случае обнаружения неисправности тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря работающий в тренажерном зале обязан немедленно поставить в известность уполномоченного по охране труда, заместителя директора по АХР, а при его отсутствии - дежурного администратора и сделать соответствующую запись в тетради заявок.

Запретить учащимся приступать к занятиям в случае обнаружения несоответствия тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

Не допускать до занятий учащихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при проведении конкретного вида деятельности в тренажерном зале, а также учащихся, имеющих медицинские противопоказания.

3. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Во время работы необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, электроосвещения. Строго соблюдать рекомендации врача по дозировке физической нагрузки для учащихся.

Работающий в спортивном зале обязан обеспечить:

- поддержание порядка и чистоты в тренажерном зале;
- перед выполнением упражнений на тренажерах с большими нагрузками провести дополнительный инструктаж учащихся по технике безопасности;
- соблюдение учащимися требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении упражнений на конкретных тренажерах, с использованием спортивного оборудования;
- соблюдение требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) в тренажерном зале.

Во время работы запрещается:

- использовать тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
- допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в тренажерном зале;
- производить самостоятельно ремонт тренажеров, спортивного оборудования и присний;
- оставлять учащихся без присмотра.

После завершения учащимися физических упражнений обеспечить приведение тренажеров, спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.

Использование ионизаторов допускается только во время перерывов в работе и при отсутствии людей и помещений.

При открывании окон необходимо проследить за отсутствием сквозняков, могущих повлечь разбитие стекол.

4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, задымление, появление посторонних запахов и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, работающий в тренажерном зале обязан немедленно вывести из тренажерного зала учащихся, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок; сообщить о случившемся уполномоченному по охране труда и заместителю директора по АХР, а в случае их отсутствия - дежурному администратору.

При поражении учащихся электрическим током принять меры по их освобождению от действия тока путем отключения электропитания, обратиться к медицинской сестре и, при необходимости, оказать потерпевшим доврачебную помощь.

В случае наличия пострадавших среди учащихся, работающий в тренажерном зале обязан обратиться к школьной медицинской сестре, а при необходимости - оказать доврачебную помощь.

В случае возгорания отключить питание, сообщить в пожарную охрану и непосредственному руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

После окончания работы работающий в тренажерном зале обязан:

- привести тренажеры, спортивное оборудование и приспособления в исходное состояние;
- убрать используемый спортивный инвентарь в специальные места, предназначенные для его хранения;
- отключить освещение, перекрыть краны, закрыть окна.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий труда в конкретном тренажерном зале;
- при внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия труда не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на уполномоченного по охране труда.

С инструкцией ознакомлен (а)

« _____ » _____ 20__ г.

Подпись

Список используемой литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972 №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Гейер Игорь Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a svicitel 1970, декабрь
6. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
7. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
8. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000№1
9. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 14 1988
10. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971
11. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977№2
12. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9
13. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
14. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа //Спортивная жизнь России, 1995, №12

