

Комитет образования муниципального образования «Ольский городской округ»
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п.Ола»



Директор МКОУ СОШ п.Ола

В.В.Ивченко

от 05 сентября 2020 г.

«Согласовано»

Зам директора по ВР

И.Г.Старенко

« 5 » сентября 2020 г

программа ОФП в тренажерном зале «Строим тело»

Составитель: **Ивченко И.В.,**

учитель физической культуры МКОУ СОШ п.Ола

п.Ола, 2020 год

Пояснительная записка

По программе ОФП (тренажерный зал) «Строим тело» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования: в современной социально-экономической ситуации эффективность занятий дополнительным образованием особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка, интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП (тренажерный зал) «Строим тело» на основе практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе.

Основные **цели** и задачи секции ОФП (тренажерный зал) «Строим тело»:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1. формирование знаний об основах физической и спортивной деятельности человека;
2. развитие физических качеств (выносливость, сила, гибкость, пластичность и др.)
3. воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса к спорту, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни

Отличительными особенностями программы секции ОФП (тренажерный зал) «Строим тело» являются: в отличие от типовой программы, программа секции дополнена разделами с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей, и имеющихся в наличии тренажеров).

Условия реализации программы.

1. Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 9-11-х классов, желающие заниматься спортом, и не имеющие медицинских противопоказаний.

2. Срок освоения программы.

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения одного цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

3. Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 204 часа в год, 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют основную часть программы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

4. Наполняемость группы.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 12 человек.

5. Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в спортивных

соревнованиях.

6. Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировки.

7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

7.1. По окончании курса обучения обучающиеся должны:

- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развить физические качества (выносливость, силу, гибкость и др.);
- укрепить здоровье как физическое, так и духовное;
- сформировать устойчивый интерес к здоровому спортивному образу жизни;
- расширить и развить двигательный опыт;

8. Способы проверки результатов.

- Усвоение знаний (контрольные упражнения)
- Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа)
- Достижения (контрольные испытания, участие в соревнованиях)
- Физическое развитие (тестирование физической подготовленности).

9. Методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- Наглядные (показ);
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному», на основе углубления теоретических знаний и практических занятий. Занятия проходят в тренажерном зале с использованием силовых тренажеров.

Содержание программы.

№	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1	Организационное занятие, нормы От и ТБ	2	2	
2	Первая фаза тренировок	30	10	20
	Ходьба, направленная на разработку четырехглавых мышц бедра.	6	2	4
	Развод ворот (приводящие мышцы).	6	2	4
	Ходьба, направленная на проработку бедра (ягодичные седалищные мышцы).			
	Щучья ходьба (икроножная мышца, подколенное сухожилие, брюшные мышцы, сгибающие мышцы бедра).	4	2	2
	Жим вверх с вращением (спинные мышцы, косые мышцы).	8	2	6
	Медленный дровосек (косые мышцы, нижний отдел спины).	6	2	4
	Вторая фаза тренировок	34	0	34
	<u>Группа упражнений А.</u>			
1. Упражнение Подходы и повторы	2		2	
Приседания со штангой гантельного типа на плечах	2		2	
Жим лежа на скамье с наклоном вверх	2		2	

Болгарский выпад	2		2
Тяга одной рукой	2		2
<u>Группа упражнений В.</u>			
2. Упражнение Подходы и повторы	2		2
Подтягивание на руках 5/5	2		2
Толчок и жим штанги, работа с гантелями 5/5	2		2
Тяга троса на низком блоке 2/6-8	2		2
Подъем туловища с отягощением 2/6-8	2		2
<u>Группа упражнений С.</u>			
Упражнение Подходы и повторы	2		2
Становая тяга с треп-штангой	2		2
Отжимание на брусьях	2		2
Тяга троса на верхнем блоке	2		2
3. Обратная гиперэкстензия	2		2
Приседание со штангой гантельного типа на плечах (четырёхглавая мышца, подколенные сухожилия, спинные выпрямляющие мышцы).	2		2
	2		2
Третья фаза тренировок	46		46
<u>Группа упражнений А</u>	2		
Упражнение Подходы и повторы			
Становая тяга со штангой 2/4-3-2			
Жим лежа на скамье от груди 2/4-3-2	2		2
Внешнее вращение с тягой верхнего блока 2/8-10			
Выкатывание штанги и отрывание от пола 2/8-10	2		2
<u>Группа упражнений В</u>			
Упражнение:			
Поднятие штанги рывком	2		2
Армейский жим			
Русские повороты	2		2
Тяга лежа			
<u>Группа упражнений С</u>			
Упражнение:			
Приседания	2		2
Подтягивание			
Поднятие ног на весу	2		2
Тяга троса за рычаг			
Подходы и повторы:	2		2
Становая тяга со штангой (четырёхглавые мышцы, подъемные сухожилия, ягодичные седалищные мышцы, нижний отдел спины, верхний отдел спины).			2
Жим лежа на скамье от груди (грудная клетка, плечи, трицепсы).	2		2

<p>Внешние вращения с тягой верхнего блока (внешние вращающие мышцы).</p> <p>Выкатывание штанги (брюшные мышцы, нижний отдел спины, плечи).</p> <p>Поднятие штанги рывком. (бицепсы, брюшные мышцы, мышцы спины).</p> <p>Армейский жим (жим от груди вверх) (плечи, трапецивидные мышцы, трицепс).</p> <p>Тяга лежа (верхний отдел спины, бицепс).</p> <p>Русские повороты (брюшные мышцы, косые мышцы, нижний отдел спины).</p> <p>Приседание со штангой (икроножные мышцы, голени, мышцы бедра).</p> <p>Подтягивание (верхний отдел спины, бицепс, плечевые мышцы).</p> <p>Поднятие ног на весу (брюшные мышцы, косые мышцы).</p> <p>Тяга троса за рычаг на верхнем блоке к шее (задние дельтовидные мышцы, верхние трапециевидные мышцы, бицепс).</p>			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
			2
<p>Четвертая фаза тренировок</p> <p><u>Группа упражнений А</u></p> <p>Упражнение: Подходы и повторы</p> <p>1 Жим лежа на скамье с наклоном вверх узким хватом 3/4-5</p> <p>2 Поднятие грудины 3/4-5</p> <p>3 Обратный жим 3/4-5</p> <p>4 Жим гантелей лежа на скамье 3/4-5</p> <p><u>Группа упражнений В</u></p> <p>Упражнение:</p> <p>1 Разведение рук в стороны с гантелями</p> <p>2 Тяга с наклоном спины</p> <p>3 Жим плеч с гантелями</p> <p>4 Высокая тяга штанги</p> <p><u>Группа упражнений С</u></p> <p>Упражнение Подходы и повторы</p> <p>Подходы и повторы:</p> <p>1 Сгибание рук с гантелями</p> <p>2 Сгибание трицепсов через голову</p> <p>3 Обратное разведение рук</p> <p>4 Внешнее вращение с тягой нижнего блока поперек туловища</p> <p><u>Группа упражнений А</u></p> <p>Упражнение: Подходы и повторы</p> <p>1. Приседания со штангой на плечах</p>	90		2

<p>2. Обратное сгибание ног 3. Становая тяга рывком 4. Подтягивание бедра и ягодиц <u>Группа упражнений В</u> Упражнение: Подходы и повторы 1. Выпады с гантелями 2. Экстензия спины с отягощением 3. Приседания под углом со штангой гантельного типа 4. Поднятие икр стоя 2/6-10 <u>Группа упражнений С</u> Упражнение: Подходы и повторы 1. Дровосек 2/10-12 2. Кранч 2/10-12 3. Обратный кранч на наклонной доске 2/10-12 4. Наклоны в сторону по саксонски 2/10-12 1. Жим лежа на скамье с наклоном вверх узким хватом (грудная клетка, передние дельтовидные мышцы, трицепсы). 2. Подтягивание грудины (верхняя часть груди, бицепс). 3. Разведение рук в стороны с гантелями (грудная клетка, передние дельтовидные мышцы, трицепсы). 4. Тяга с наклоном спины вниз (верхний отдел, бицепс). 5. Сгибание рук «Молот» и жим (плечевая мышца, бицепс, плечи, трицепс). 6. Сгибание трицепсов через голову (широчайшие мышцы спины, грудная клетка, трицепс). 7. Обратный жим (верхний отдел спины, бицепс). 8. Разведение рук (задняя дельтовидная мышца, верхний отдел спины). 9. Дровосек (брюшные мышцы, косые мышцы). 10. Наклоны в сторону по саксонски (косые мышцы).</p>			
<p>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</p>	<p>2</p>		

Список литературы

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. - Киров, 2000 г.
2. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 1999.
3. Ильинчина В.И. «Физическая культура студента». М. 2004 г.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2000.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Кофмана Л.Б. М. 1998.
6. М. Мейя, Дж.Берради Бодибилдинг Экспресс - программа. Под. ред. Харьковская книжная фабрика «Глобус» 2008 г
7. В.И.Лях, Физическая культура, М., Просвещение, 2006г