

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»  
АЙХАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ АЛМАЗОДОБЫВАЮЩЕЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

Рассмотрено и  
рекомендовано  
к использованию  
на воспитательно-  
методическом совете  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ РС(Я)  
«МРТК»  
\_\_\_\_\_ В.В.Березовой  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022\_\_ г.

## **Студенческий спортивный клуб**

### **«Атлант»**

Программа дополнительного образования студентов колледжа

**Тип программы: модифицированная**  
**Вид программы: общеразвивающая**  
**Возраст: 15-18лет**  
**Срок реализации программы: 1 год**

**Автор: Таушанкова О.Н.**

**Педагог, реализующий программу:**  
Таушанкова О.Н. преподаватель  
ГАПОУ РС(Я) «МРТК» «АФАП»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Актуальность и педагогическая целесообразность программы Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2025 года («Стратегия 2025»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% студентов 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 студентов, 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 обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей Студенческий спортивный клуб «Атлант» в ГАПОУ РС(Я) «МРТК «АФАП».

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель** образовательной программы дополнительного образования детей Студенческий спортивный клуб «Атлант» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

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

- приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии; Из выступления на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (01.10. 2003)
- 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 процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучение студентов определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

1. Образовательная программа Студенческий спортивный клуб «Атлант», 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 остальные 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 Студенческий спортивный клуб «Атлант» - 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 студентов одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами студентов.

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 Студенческий спортивный клуб «Атлант» предназначена для работы со студентами 15 – 18 лет. Срок реализации программы – 1 год. Количество студентов в группе - от 12 человек. Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 2.5 академических часа.

Условием приема студентов для обучения по программе является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием .

### **Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе**

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

#### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в быденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**уметь:**

– планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;

– выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;

– использовать полученные в процессе обучения про программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого у обучающихся должно быть сформированы:

– осознанное отношение к собственному здоровью

– потребность в ежедневной двигательной активности.

**Способы проверки ожидаемого образовательного результата:**

– тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);

– участие в соревнованиях (в т.ч. по силовой подготовленности, армреслингу) разного уровня: школьных, окружных, городских.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***Вводное занятие***

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

### ***Раздел 1. Основы теоретических знаний***

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-

двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

## ***Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)***

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

## ***Раздел 3. Упражнения силовой направленности***

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

## ***Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног***

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

## ***Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук***

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча. Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.(бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

#### ***Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса***

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

#### ***Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке***

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося. Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке

#### ***Итоговое занятие***

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

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			план	факт
1.	2.5	Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	03.09-10.09	
2.	2.5	Упражнения на основные группы мышц.		
3.	2.5	Упражнения на основные группы мышц.	12.09-17.09	
4.	2.5	Штанга, тяга.		
5.	2.5	Штанга, тяга.	19.09-24.09	

6.	2.5	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия		
7.	2.5	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	26.09-01.10	
8.	2.5	Упражнения на основные группы мышц.		
9.	2.5	Упражнения на растяжку	03.10-08.10	
10.	2.5	Дыхательные упражнения.		
11.	2.5	Жим штанги лёжа.	09.10-13.10	
12.	2.5	Упражнения на основные группы мышц		
13.	2.5	Упражнения на основные группы мышц.	16.10-20.10	
14.	2.5	Жим штанги лёжа.		
15.	2.5	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	23.10-27.10	
16.	2.5	Повышение общефизической подготовки.		
17.	2.5	Упражнения на основные группы мышц.	30.10-03.11	
18.	2.5	Жим штанги лёжа.		
19.	2.5	Дыхательные упражнения.	06.11-10.11	
20.	2.5	Жим штанги лёжа.		
21.	2.5	Упражнения на основные группы мышц	13.11-17.11	
22.	2.5	Упражнения на растяжку		
23.	2.5	Упражнения на растяжку	20.11-24.11	
24.	2.5	Жим штанги лёжа.		
25.	2.5	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	27.11-01.12	
26.	2.5	Повышение общефизической подготовки.		
27.	2.5	Дыхательные упражнения.	04.12-08.12	
28.	2.5	Базовые упражнения. Для набора массы.		
29.	2.5	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	11.12-15.12	
30.	2.5	Повышение общефизической подготовки.		
31.	2.5	Упражнения на растяжку	18.12-22.12	
32.	2.5	Правильное выполнения отжиманий		
33.	2.5	Жим штанги лёжа.	25.12-29.12	
34.	2.5	Упражнения на растяжку		
35.	2.5	Краткие сведения о строении и функциях организма	09.01-12.01	
36.	2.5	Упражнения на основные группы мышц		
37.	2.5	Упражнения на основные группы мышц	15.01-19.01	
38.	2.5	Жим штанги лёжа.		
39.	2.5	Повышение общефизической подготовки.	22.01-26.01	
40.	2.5	Упражнения на растяжку		
41.	2.5	Базовые упражнения. Для набора массы.	29.01-02.02	
42.	2.5	Упражнения на основные группы мышц		
43.	2.5	Жим штанги лёжа.	05.02-09.02	
44.	2.5	Упражнения на растяжку		
45.	2.5	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	12.02-16.02	
46.	2.5	Дыхательные упражнения.		
47.	2.5	Гигиена спортсмена и закаливание.	19.02-23.02	
48.	2.5	Упражнения на основные группы мышц		



49.	2.5	Жим штанги лёжа.	26.02-02.03	
50.	2.5	Повышение общефизической подготовки.		
51.	2.5	Упражнения на основные группы мышц	05.03-09.03	
52.	2.5	Техника выполнения упражнений на тренажерах		
53.	2.5	Жим штанги лёжа.	12.03-16.03	
54.	2.5	Упражнения на растяжку		
55.	2.5	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	19.03-23.03	
56.	2.5	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств		
57.	2.5	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	26.03-30.03	
58.	2.5	Техника выполнения упражнений на тренажерах		
59.	2.5	Жим штанги лёжа.	02.04-06.04	
60.	2.5	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств		
61.	2.5	Упражнения на основные группы мышц	09.04-13.04	
62.	2.5	Повышение общефизической подготовки.		
63.	2.5	Дыхательные упражнения.	16.04-20.04	
64.	2.5	Упражнения для мышц ног		
65.	2.5	Повышение общефизической подготовки.	23.04-27.04	
66.	2.5	Упражнения на основные группы мышц		
67.	2.5	Упражнения на основные группы мышц	30.04-04.05	
68.	2.5	Упражнения для мышц ног		
69.	2.5	Повышение общефизической подготовки	07.05-11.05	
70.	2.5	Упражнения на растяжку		
71.	2.5	Жим штанги лёжа.	12.05-18.05	
72.	2.5	Упражнения на растяжку		
73.	2.5	Повышение общефизической подготовки	19.05-25.05	
74.	2.5	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	26.05-30.05	

## Литература

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2011.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2006.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 2018.
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