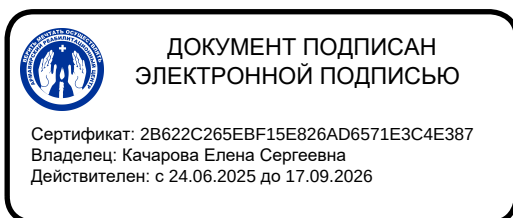


Министерство труда и социального развития Краснодарского края
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»

Принята на заседании
педагогического совета

28 декабря 2023 г.
Протокол № 4



Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа «Тренажерный зал»

Возраст обучающихся –старше 18 лет
Объем программы – 52 часа

Составитель:
Матусевич Е.П.
инструктор-методист
по физической культуре

г. Армавир
2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Занятия в тренажёрном зале»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Программа обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

- индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;
- консультативное – психологическая помощь, направленная на преодоление негативных установок и формирование позитивного эмоционального настроения в период тренировок и соревнований;
- тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ»;

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Новизна программы заключается в изучении вид спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Актуальность программы в том, что она направлена на получение инвалидами знаний, умений и навыков занятий в тренажёрном зале, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности людей с ментальными нарушениями в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

обучающие:

раскрытие понятий, терминов и определений;
обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
изучению правилам безопасности во время занятий;

развивающие:

развитию общефизических и специальных качеств;
развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей;
способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;
расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;
воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

коррекционные:

1. Коррекция недостатков физического и психического развития.
2. Развитие крупной и мелкой моторики, координации.
3. Восстановление утраченных или нарушенных функций, т.е. использование физических упражнений для стимулирования восстановления организма.

Адресат программы

Программа «Занятия в тренажёрном зале» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

Объем программы

Общее количество – 52 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят в групповой форме, 1 раза в неделю по 1 часу (60 минут).

1.3 Учебный план
дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей
программы
«Занятия в тренажёрном зале»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	В ходе занятий	12
3.	Основы техники	36	В ходе занятий	36
4.	Педагогический контроль	3	В ходе занятий	3
ВСЕГО		52	1	51

1. 4 Содержание программы.

Разделы.

1. Теоретическая подготовка

«Занятия в тренажёрном зале». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях. Входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося.

3. Основы техники.

Понятие «Гиперэкстезия». Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом. Техника выполнения «Французский жим». Страховка.

4. Педагогический контроль.

Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практическая подготовка.

1. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Подтягивание узким и широким хватом. Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

2. Основы техники.

Освоение техники выполнения гиперэкстензии. Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности. Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности.

3. Педагогический контроль.

Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям. Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации. Оценка техники выполнения упражнений.

1.5. Планируемые результаты.

Достижение занимающимися максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, развитие положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям, развитие общефизических и специальных качеств(решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Занятия в тренажёрном зале»

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	
1.1		Техника безопасности. Беседа о видах тренажёров, пользе занятий на тренажёрах.		1	
		Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12
2.1		ОФП, упражнения без предметов	2	-	2
2.2		Упражнения с предметами, ОФП	2	-	2
2.3		Прыжки без продвижения и с продвижением	2	-	2
2.4		Висы и упоры	2	-	2
2.5		Подтягивания различными хватами	2	-	2
2.6		Упражнения на равновесие	2	-	2
		Раздел 3. Основы техники	36	-	36
3.1		Техника выполнения гиперэкстензии	5	-	5
3.2		Техника выполнения жима лёжа. Страховка	5	-	5
3.3		Техника выполнения «французского» жима. Страховка	3	-	3
3.4		Техника выполнения армейского жима	3	-	3
3.5		Техника приседания со штангой. Страховка	4	-	4
3.6		Техника жима под углом	3	-	3
3.7		Техника тяги штанги в наклоне	4	-	4
3.8		Техника тяги штанги к подбородку	3	-	3
3.9		Техника «калифорнийского» жима. Страховка	3	-	3
3.10		Техника сгибания рук со штангой	3	-	3

		Раздел 4. Педагогический контроль	3	-	3
4.1		Диагностика исходного уровня	1	-	1
4.2		Оценка техники	1	-	1
4.3		Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.	1	-	1
		ВСЕГО	52	3	49

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

Оборудованные тренажёрный зал, штанги, гантели, весы до 50 кг, маты гимнастические, эспандеры, секундомеры, прыжковые тумбы.

2.3 Формы контроля (аттестации) планируемых результатов.

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы.

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные,

доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Доказано, что повторное выполнение движений и упражнений как минимум 2 раза в неделю, способствует удержанию имеющегося уровня развития физических качеств и техники движений. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности занятий физкультурой, осознанном отношении к освоению физической культуры, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

Ведущими методами данной программой являются:

- словесные методы, создающие у инвалидов предварительное представление об изучаемом движении; для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

3. Список литературы

Основная.

Для педагога

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
4. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Для учащихся

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 20003.