Завод Игрового Оборудования №1

Представительство во Владимирской и Ивановской областях — ООО «ГЦПО»

http://gcpo.ru
manager@gcpo.ru
+7 915 7693667 Стрелец Владимир

Проект «Развитие детского спорта» http://alltsj.ru

ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

СПОРТГОРОДОК

ПРОЕКТ СПОРТИВНОЙ УЛИЧНОЙ ПРОЩАДКИ ДЛЯ ПРИШКОЛЬНЫХ ТЕРРИТОРИЙ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

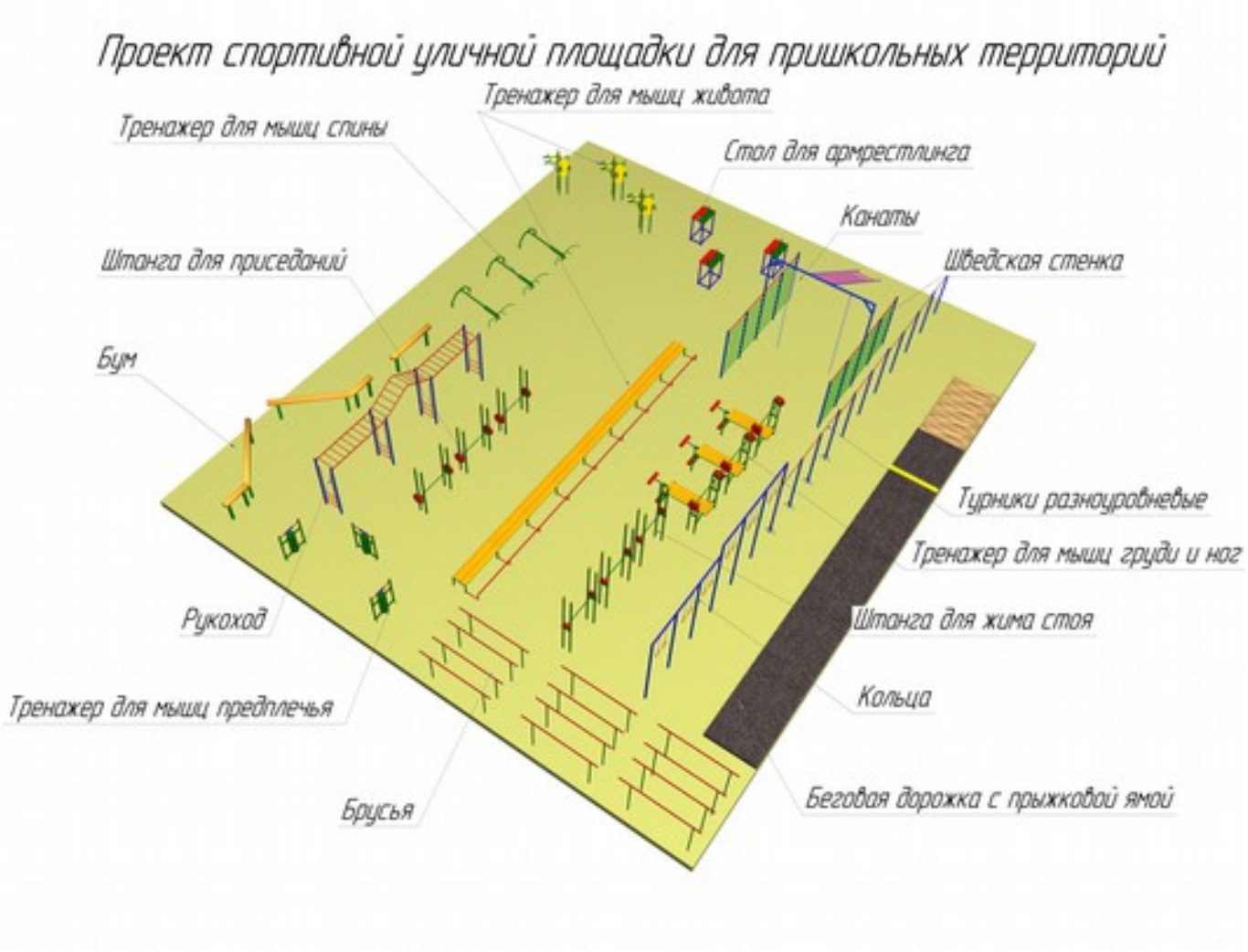
В ОСНОВУ КОМПЛЕКТАЦИИ И РАССТАНОВКИ ТРЕНАЖЕРОВ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ЗАЛОЖЕНО РЕАЛИЗАЦИЯ СЛЕДУЮЩИХ ЗАДАЧ:

- **Комплексность - оптимальный набор тренажеров, обеспечивающий проработку основных крупных мышечных групп школьника.**
- **Соразмерность нагрузок- за счет насыщенности тренажерами с использованием собственного веса учащихся.**
- **Учебная эффективность- за счет одновременного использования однотипных групп тренажеров.**
- **Эргономичность- за счет расстановки тренажеров в последовательности соответствующей порядку проведения правильной тренировки.**
- **Безопасность и вандалоустойчивость конструкций.**

Техника безопасности на

территории спортгородка.

- **ДЕТИ, НЕ ДОСТИГШИЕ 14 ЛЕТ, НА ТЕРРИТОРИИ СПОРТГОРОДКА МОГУТ НАХОДИТЬСЯ ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ РОДИТЕЛЕЙ.**
- **ДЛЯ ДЕТЕЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ СОСТАВЛЯЮТ НЕ БОЛЕЕ 40 МИНУТ И ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ НЕ БОЛЕЕ ДВУХ-ТРЕХ ПОДХОДОВ К ОДНОМУ ТРЕНАЖЕРУ.**
- **ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ-НАХОЖДЕНИЕ НА ТЕРРИТОРИИ СПОРТГОРОДКА ОГРАНИЧЕНО.**



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА С ПРЫЖКОВОЙ ЯМОЙ

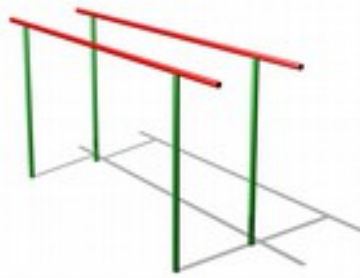
Предназначена для тренировки сердечно-сосудистой системы.

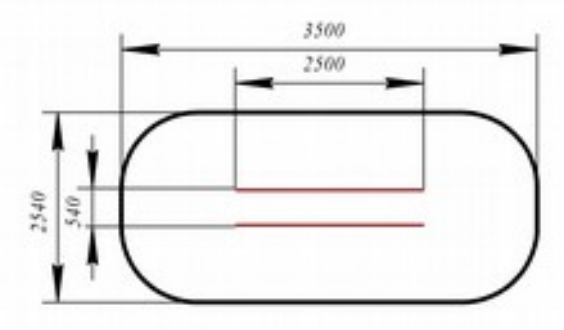
Дорожка - гранитный отсев (глубиной 150), сектор приземления – песок (глубиной 500)

БРУСЬЯ

Тренажер предназначен для тренировки грудных мышц и мышц рук.

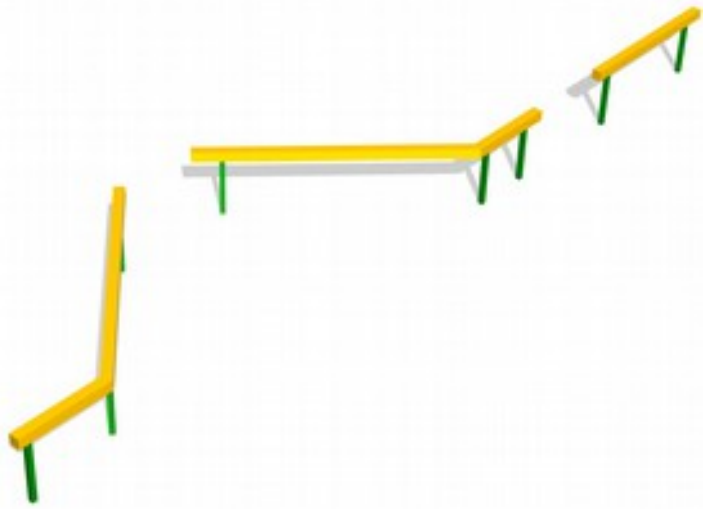
Разноуровневые 1,2, 1,5 и 1,7 м

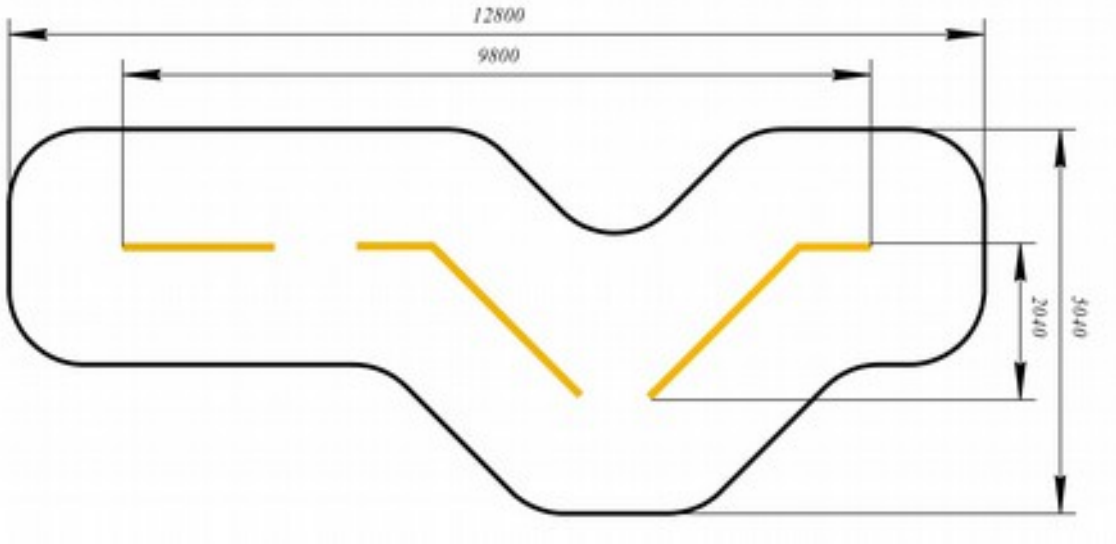




БУМ

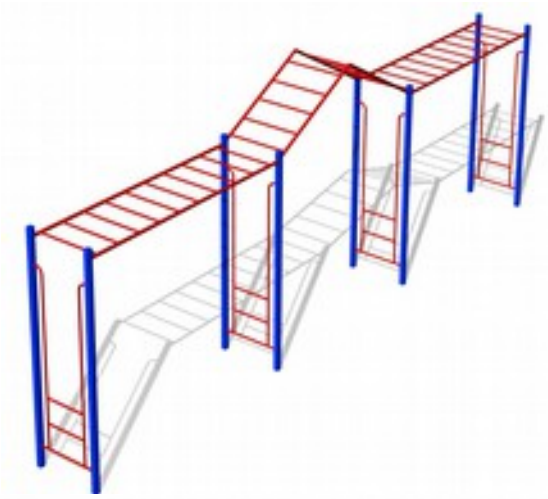
Тренажер предназначен для координации движения

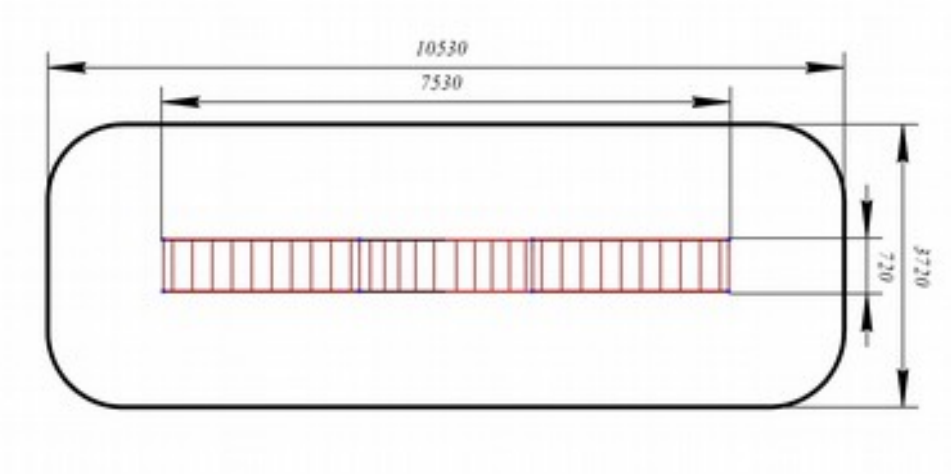




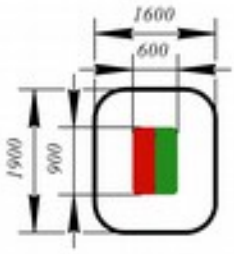
РУКОХОД

Тренажер предназначен для тренировки мышц рук и спины и коррекции двигательной системы





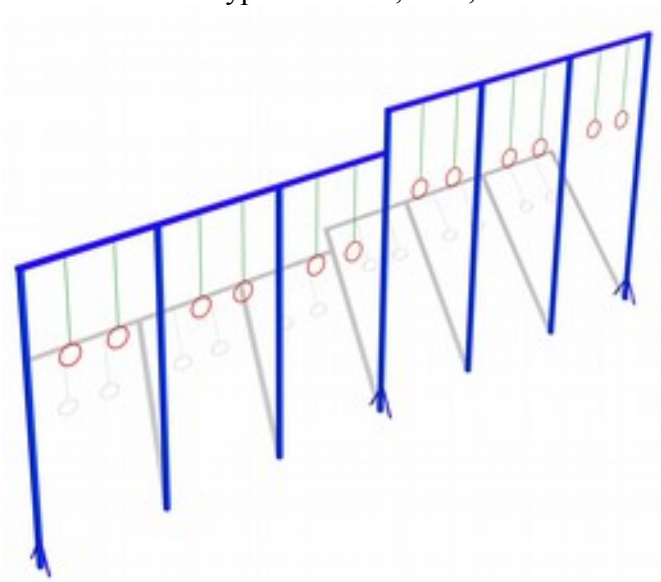
СТОЛ ДЛЯ АРМРЕСЛИНГА

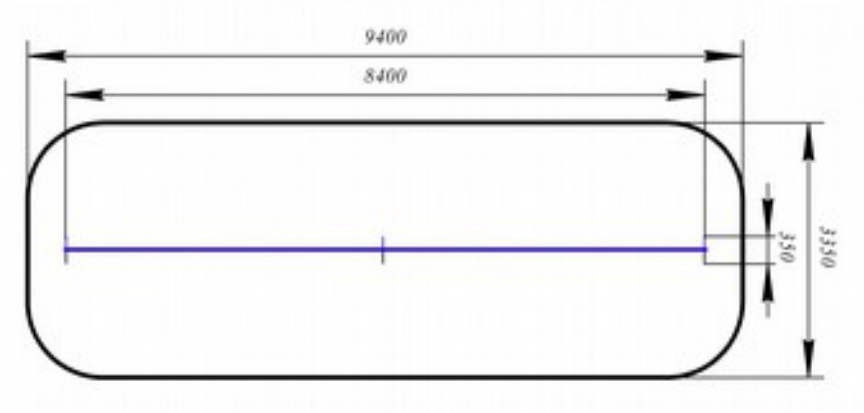


Кольца

Тренажер предназначен для укрепления мышц рук и спины

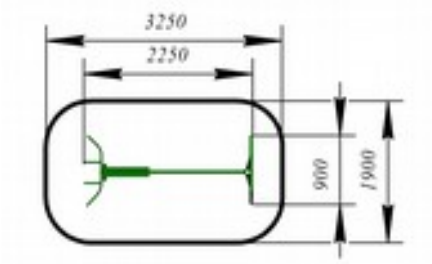
Разноуровневые 3,1 и 3,6 м





ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

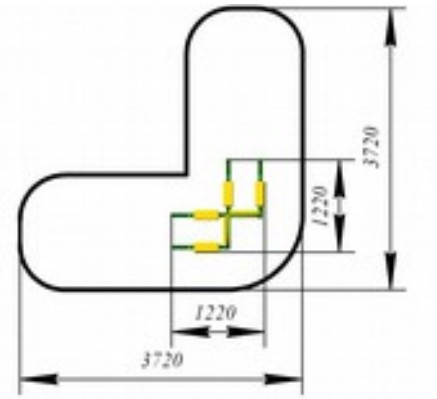
Исполнение с нагрузкой 20, 40 и 60 кг



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

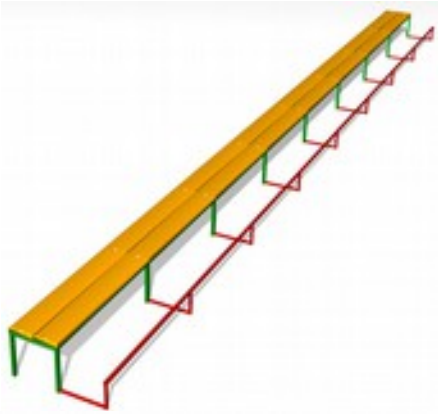
Предназначен для тренировки нижней части пресса.

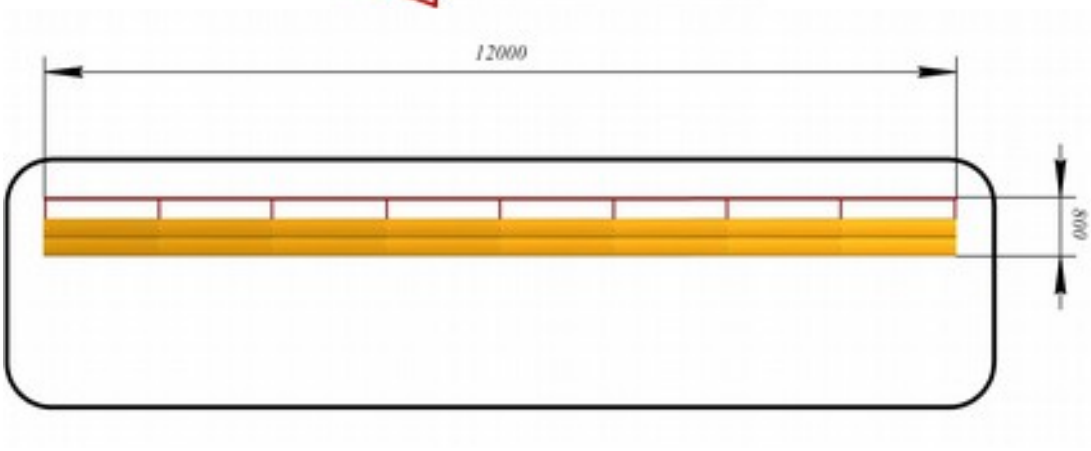
Разноуровневые 1,2, 1,4 и 1,5 м



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Предназначен для тренировки верхней части пресса.

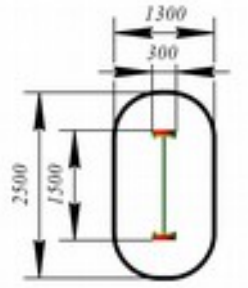




ШТАНГА ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ

Тренажер предназначен для развития мышц ног и спины.

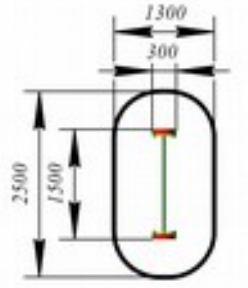
Исполнение с нагрузкой 20, 40 и 60 кг



ШТАНГА ДЛЯ ЖИМА СТОЯ

Тренажер предназначен для развития мышц плечевого пояса.

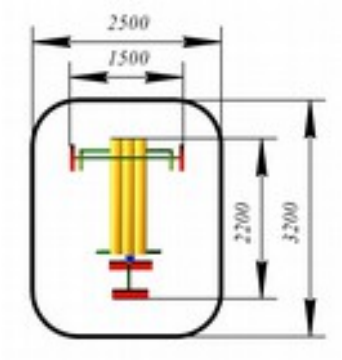
Исполнение с нагрузкой 20, 40 и 60 кг



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ И НОГ

Исполнение для штанги с нагрузкой 20, 40 и 60 кг

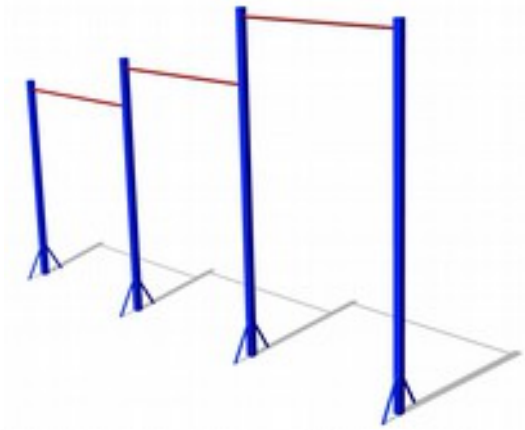
Исполнение для ног с нагрузкой 10, 15 и 20 кг

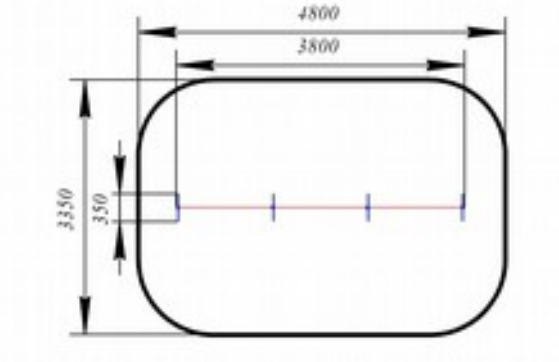


ТУРНИК РАЗНОУРОВНЕВЫЙ

Для верхнего плечевого пояса и бицепса

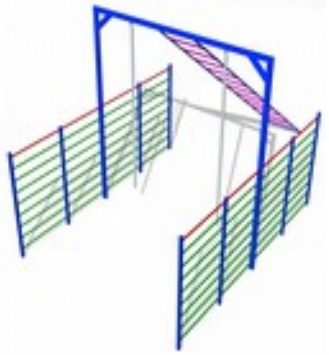
Разноуровневые 1,6, 2 и 2,4 м

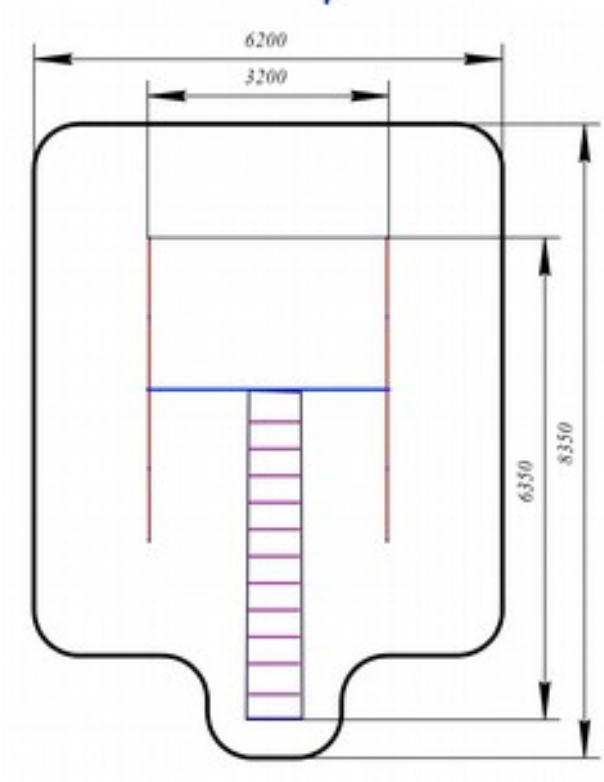




ШВЕДСКАЯ СТЕНКА

Тренажер предназначен для общеукрепляющего комплекса
и тренировки различных мышц тела.

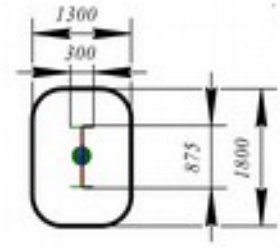




ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Предназначен для тренировки мышц предплечья, кисти.

Исполнение с нагрузкой 10, 14 и 18 кг



Пояснительная записка

Цель и задачи образовательной программы

Целью образовательной программы по атлетической гимнастике является содействие гармоничному развитию личности по средством систематических занятий в спортивном городке.

Достижение цели образовательной программы обеспечивается решением следующих основных **задач** направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, основах анатомии и физиологии, гигиены, основах построения персональной тренировки;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Занятия атлетической гимнастикой в блоке дополнительного образования, создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения.

В этой связи в основе принципов проведения занятий атлетической гимнастикой лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса.

Содержание программного материала

Содержание программного материала состоит из двух частей: теоретических основ знаний и практической деятельности. В свою очередь практическая часть

состоит из базовой части (общеразвивающие упражнения) и вариативной (специальные упражнения для укрепления, развития и коррекции фигуры). Без базовой части не возможна успешная адаптация к специальной тренировочной нагрузке. Базовый компонент составляет основу учебного занятия и не зависит от возраста, пола, типа телосложения. Вариативная (дифференцированная) часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей типа телосложения учащихся.

Актуальность

Программа дополнительного образования создана для учащихся, думающих, в первую очередь, о своем здоровье и желающих средствами физических упражнений на тренажерах и с весом собственного тела укрепить мышцы и улучшить фигуру. (Девушки старших классов на первое место ставят именно улучшение фигуры).

В современном мире спорта имеется большое количество видов деятельности оздоровительной направленности, занятия атлетизмом- одно из самых популярных направлений

Педагогическая целесообразность

Реализация программы в полном объеме сформирует адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

Содержание учебных занятий

Физические упражнения относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. И.М. Сеченов рассматривал произвольные движения как заученные, сознательные и подчиненные воле человека, возникающие под влиянием условий жизни и воспитания. И.П. Павлов указывал, что произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга. Без мышечных движений невозможна практическая

деятельность человека и, значит, развитие и совершенствование его в процессе воспитания.

Таким образом, воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга.

Систематические занятия атлетической гимнастикой дают возможность учащимся самостоятельно приобретать знания , развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяют добиться высокой работоспособности организма.

Занятия атлетической гимнастикой направлены на развитие организма, укрепления органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей.

Виды упражнений атлетической гимнастики для учащихся первого года обучения.

Кондиционная гимнастика- это система силовых упражнений, где в качестве отягощения используется масса собственного тела и отдельных его частей. Ее основная цель – направленное воздействие на мышечную и подкожно-жировую ткани для индивидуального формирования и коррекции рельефа тела. Кондиционная гимнастика имеет в основном общеукрепляющую, оздоровительную и корригирующую направленность. Разнообразие упражнений обеспечивает индивидуализированный характер нагрузок для занимающихся.

В кондиционной гимнастике каждое упражнение выполняется сериями до выраженного утомления работающих мышц. Темп выполнения упражнения в серии задается музыкальным ритмом, который на протяжении серии может изменяться. К примеру, серия состоит из 38 повторений: первые 4 повторения выполняются медленно – на 4 счета; следующие 8 повторений выполняются быстрее – на два счета; затем 16 повторений выполняются на каждый счет, сокращая амплитуду до пружинистых движений; заканчивается серия в изометрическом режиме на 8 счетов. Если серия выполняется легко, надо продолжать данное упражнение, переходя ко второй, третьей и т.д. серий без перерыва.

В отличии от атлетической гимнастики, в тренировке преобладают мало интенсивные упражнения, включающие движения свободных звеньев тела на протяжении достаточно длительного времени, желательно под музыку.

Методической основой кондиционной гимнастики является избирательное воздействие упражнений на определенные мышечные группы и тканевые зоны тела. Для учащихся первого года обучения важную роль играют упражнения для мышц спины, плечевого пояса и живота.

При составлении комплекса педагог должен учитывать следующее:

- Силовую нагрузку в первую очередь должны получать отстающие группы мышц, затем самые крупные мышцы и в конце занятия- мелкие группы мышц;
- Силовая нагрузка должна быть всесторонней, направленной на гармоничное развитие тела;
- Каждое упражнение следует выполнять «до отказа», с учетом времени, затраченного на его выполнение. Время выполнения упражнения постепенно увеличивается. Если выполнение упражнения в течении 1,5-2 минут не вызывает затруднений, его нужно усложнить или заменить другим, более сложным;
- Очень важно научить каждого ученика правильно дышать во время выполнения силовых упражнений, так как задержка дыхания неблагоприятно сказывается на самочувствии;
- Интервалы отдыха между упражнениями зависит от индивидуальной переносимости нагрузки от 40 сек. до 1,5 мин. Можно выполнять комплекс кондиционной гимнастики в режиме «нон-стоп» (т.е. непрерывно, без остановок).

Основными упражнениями атлетической гимнастики для развития силовых способностей учащихся являются:

- Упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса и рук;
- Упражнения для мышц бедра, таза и спины;
- Упражнения для мышц груди, верного плечевого пояса и рук;
- Упражнения для прямых мышц живота;

- Упражнения для косых мышц живота;
- Упражнения для приводящих мышц бедра;
- Упражнения для отводящих мышц бедра;
- Упражнения для передней поверхности бедра;
- Упражнения для рук.

Методика правильного дыхания

Правильное дыхание дает мышцам возможность интенсивно работать в течение длительного времени, а также выполнять профилактическую функцию – предупреждает резкие скачки артериального давления во время натуживания и обеспечивает туловищу устойчивое положение во время работы с отягощениями.

Изучая и осваивая технику выполнения силовых упражнений, надо научить ребят правильно дышать.

Если базовое упражнение выполняется в исходном положении стоя или сидя, необходимо зафиксировать положение позвоночника. Этому способствует выполнение вдоха, во время которого рефлекторно напрягаются мышцы живота. Поступающий при вдохе воздух расширяет грудную клетку и создает воздушную подушку, являющуюся опорой для позвоночника. Такая техника дыхания необходима для профилактики травм позвоночника, межпозвонковых связок и мышц – разгибателей спины.