

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

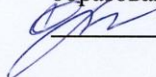
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

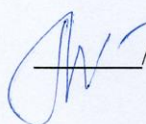
«Рассмотрено»

Методист по
дополнительному
образованию

 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»

Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.А./

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: «Армлифтинг».

Уровень: базовый.

Срок реализации: 1 учебный год.

Количество часов обучения: 144.

Возраст учащихся: 14-17 лет.

Программу составил (а)
Авдеев Е.В.

город Москва
2016 год

Пояснительная записка

Многие люди знают, но не все следуют данному принципу – чтобы иметь хорошее здоровье, красоту и хорошо себя чувствовать, необходимо движение, и не просто движение в виде постоянной «беготни», а комплекс физических упражнений в спортзале, это может быть беговая дорожка, круг, эспандер, шведская стенка, которые подарят радость движения и подтянет именно нужные мышцы в нужных местах, чтобы иметь хорошую форму и свежий вид, радость и энергию на каждый день.

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение. Афоризм «движение – это жизнь» приобретает заметную популярность среди людей, ведущих (или пытающихся вести) здоровый образ жизни. Ходьба, бег, плавание, велосипед...

Подход к занятиям в тренажёрном зале должен быть серьёзным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажёрах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

Правильному физическому развитию учащихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале,

учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств предмета – «Армлифтинг. Фитнес» успешно решает следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.

4. Воспитание волевых качеств.

5. Совершенствование функциональных возможностей организма.

6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Армлифтинг. Фитнес» решаются три основных типа педагогических **задач**:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

1. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

2. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 14 лет - 17 лет .

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Тренировка №1 (Вторник): Грудь + Спина + Пресс

Упражнения	Подходы
<u>Жим штанги лежа</u>	3
<u>Подтягивания широким хватом</u>	3
<u>Жим гантелей лежа</u>	3
<u>Тяга штанги к поясу в наклоне</u>	3
<u>Кроссоверы на верхних блоках</u>	3
<u>Тяга гантели одной рукой</u>	3
<u>Скручивания с поворотами корпуса</u>	2
<u>Обратные скручивания</u>	2

Тренировка №2 (Четверг): Бицепсы + Трицепсы + Пресс

Упражнения	Подходы
<u>Подъем штанги на бицепс</u>	3
<u>Отжимания на брусьях</u>	3
<u>Подтягивания узким обратным хватом</u>	3
<u>Жим лежа узким хватом</u>	3
<u>«Молот» стоя</u>	3
<u>Разгибание рук на блоке стоя</u>	3
<u>Скручивания с поворотами корпуса</u>	2
<u>Обратные скручивания</u>	2