МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖЕНИЕ

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16**

**г. Тобольска.**

Проект:

**«Оборудование школьного многофункционального . тренажерного зала»**

Автор: Лаптев Кирилл ученик - 11 класса МАОУ СОШ №16 . Низовских Константин ученик – 11 класс МАОУ СОШ №16

**Научный руководитель: Попов Валерий Павлович Тренер – преподаватель МАОУ СОШ №16**

г. Тобольск – 2016 г.

1

ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

Как один из важнейших социальных институтов, школа должна оказывать помощь учащимся в адаптации к новым экономическим отношениям за счет создания условий для личностного роста и повышения уровня информиро-ванности обучающихся в различных областях жизни. Одно из важнейших и эффективных направлений работы школы - активное участие в создании практико-ориентированной образовательной среды, для активизации твор-ческих способностей и развития творческого потенциала, для дальнейшего профессионального развития и предпринимательской деятельности. В современных условиях растет востребованность специалистов способных творчески решать актуальные проблемы, умеющих оценить и при необхо-димости изменить условия труда, способных оперативно реагировать на изменения коньюктуры рынка. В следствии этого, в современных условиях деятельность общеобразовательных учебных заведений направлена на создание условий, способствующих формированию разносторонней, социально активной и адаптивной к социальным условия личности. Благодоря этому, под влиянием социальных и экономических факторов, в системе образования интенсивно развиваются инновационные процессы, появляются новые возможности для индивидуализации процесса обу-чения, одной из которых является метод разработки проектов. Работа над проектом направлена на разрешение социально-значимой проблемы- исследовательской, информационной, практической. . Практико - ориентированный проект по созданию тренажерного зала, решает социально востребованное направление, отражающее интересы учащихся школы и «заказчика», в лице администрации. Ценность проекта заключается в реальности использования его на практике и возможности решения существующей проблемы физического развития детей. . Наша школа на протяжение многих лет работает над реализацией программы «развитие творческого потенциала личности в условиях интег-рации основного и дополнительного образования. Поэтому, программа атлетической гимнастики, культивируемая в наше школе, как формат дополнительного образование является вполне логичным дополнением учебной программы по физической культуре. Чтобы сохранить крепость духа, нужно содержать здоровым тело. И в том огромная заслуга спорта. Спорт формирует культуру движения, культуру поведения, воспитывает и закаливает характер.

Достижениям и успехам наших учеников, способствуют созданные в школе.условия: -отвечающий требованиям времени-тренажерный зал; ---разработанная программа по атлетической гимнастике --мотивированный интерес учащихся к развитию и совершенству своего тело-сложения; -заинтересованное отношение, в решении детских проблем, администрации школы. А в результате – здоровье, красивое тело, гармонично развитая личность. . Интересы занимающихся не ограничиваются только силовой подготовкой. Есть достаточно успешный опыт занятий по комплексам корригирующей гимнастики, решающий проблему нарушения осанки. Тренажёрный зал, как творческая лаборатория, где каждый выбирает занятия по интересам. Свобода выбора, сотрудничество, самосовершенство, само-выражение - все эти факторы способ ствуют развитию творческих возможностей наших детей. . В начале 90-х была высказана идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания. Суть идеи заключается в адаптировании высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффек-тивности школьного физического воспитания. Это актуализирует возможность использования спорта в целях воспитания и социализации учащихся общеобразовательных школ.

Конверсионные проникновения элементов спортивной культуры в культуру физическую, создают условия для интенсификации физической подготовки детей и подростков.

Результатом такого преобразования в методике физического воспитания оказываются темпы прироста показателей физической подготовленности учащихся, соразмерные таковым при спортивной подготовке, что очевидно из результатов тестирования. Для спорта характерным явлением стала интенсивная стимуляция работоспособности человека, рост объёма специа-лизированных тренировочных нагрузок и широкое применение многофункциональных тренажёрных устройств. Все эти характеристики в полной мере отражены и представлены в нашей программе по физической культуре для учащихся старших классов юношей.

Основной целью данного раздела программы является достижение высоких физических возможностей, совершенствование телосложения, развитие работоспособности, повышение функциональных резервов организма юношей 9-11 классов.

При реализации приоритетных направлений программы учтён и используется весь передовой опыт работы с учащимися данной возрастной группы.

До 60% времени от общего объёма плановой нагрузки отводится разделу физкультурной деятельности с оздоро-вительно – корригирующей направленностью, где базовой осно-вой являются упражнения атлетической гимнастики, как наиболее перспективному средству в достижении глобаль-ной проблемы воспитания гармонично развитого, в физичес-ком отношении, человека.

Огромный арсенал упражнений атлетической гимнастики, позво-ляет деффиринцировать режим и нагрузку занятий с учетом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей, поставленных целей и личных интересов. При правильном сочетании их выполнения и пла-нирования тренировочного режима, при соблюдении главного прин- ципа последовательности и постепенности, гарантирован достижение профилактического, коррекционного, реабилитационного и многоце-левого физкультурно - спортивного тренировочного эффекта. . Нет ни одной спортивной дисциплины, где для достижения резуль-тативности не были бы использованы тренировочные комплексы, либо не сложные элементы атлетической гимнастики. . В скорректированную программу физической культуры для учащихся старших классов юношей, в рамках вариативной части, в качестве средства достижения потенциала физических возможностей, повышения функци-ональных способностей и совершенства телосложения, мы включили тре- нинг атлетической гимнастики. На сегодня тренинг силовой подготовки на базе тренажерного зала апробирована и систематизирована.

Результативность физической подготовки достаточно высока, так как со-держание тренировочного процесса полностью соответствует интересам занимающихся.

. Практико - ориентированный проект по созданию тренажерного зала, решает социально востребованное направление, отражающее интересы учащихся школы и «заказчика», в лице администрации. Ценность проекта заключается в реальности использования его на практике и возможности решения существующей проблемы физического развития детей.

**2**

Содержание проекта

1. Заказчик на выполнение проекта по организации оборудова-ния тренажерного зала - администрация школы(«Заказчик»)

Авторы и исполнители – Лаптев Кирилл и Низовских Конст. . - учащиеся 11класса.

2. Исходная материально – техническая база–спортзал 300 кв.м с наличием раздевалок и туалетных помещений.

При проектировании тренажерного зала было принято реше- ние о разделение его на две смежные зоны . - тренажерная зона . - игровая зона (малогабаритная волейбольная площадка)

Что обеспечит условие выполнения учебной программы.

**Концептуальные направления занятий** . **в тренажерном зале.**

- стабилизация собственного веса;

- повышение функциональных способностей;

- достижение потенциала физических возможностей;

- совершенство телосложения;

- корригирующая гимнастика;

- профилактика и реабилитация суставов, позвоночника.

**Контингент занимающихся:**

- Все дети (девочки и мальчики) – 12 лет и старше.

- Дети, имеющие физические ограничения занимаются в группе корригирующей гимнастики, по комплексам общеразвивающих, профилактических и реабилитационных упражнений.

3

**Режим занятий в тренажерном зале:**

Занятия проводятся в формате основного и дополнительного образ-ия: - уроки физической культуры, согласно расписания; **-** секционные занятияв вечернее время.

**Материально-техническая база тренажерного зала:**

Для выполнения программы основного и дополнительного образо- . вания в полном объеме, необходимо наличие следующих зон: **-** зона, для проведения разминки в центролизованном порядке; - хариографические поручни, для проработки гр. мышц окружности бедра, . икроножных мышц, коленного и тазобедренного сустава;  **-** зона стретчинга, для растяжки в статической и динамической форм . исполнения; **-** боди-маты, для выполнения элементов гимнастики и акробатики; **-** зона расположения стационарного и нестандартного оборудования,приспо- . соблений и оснастки; **-** малогабаритная игровая зона; **-** тренажерная зона.

**Анализ формирования перечня оборудования** . **для тренажерной зоны:**

Общая площадь фитнес зала составляет – 300 кв.м

Площадь тренажерной зоны - 150 кв.м

Согласно существующих норм положенности – 6 кв.м на установку тренажера. На тренажерной зоне может быть установлено, кроме нестан- дартного оборудования, еще – 20 тренажеров заводского производства. . Содержание группы тренажерного оборудования по концептуальному направлению-«оздоровительного назначения» - 60%; «силового назначения» - 30% и «общего назначения» - 20%. Из них, достаточное количество бло-чных тренажеров, обеспечивающих создание дикомпрессионной нагрузки и кардио-тренажеров.

Средяя стоимость одного тренажера – 60 000 руб. . Общая стоимость - 1 200 000 руб. Итоговая сумма «внушительна», поэтому, предполагается поэтапное при - обретение. Сначала тренажеры-оздоровительной направленности и кардио-тренажеры, затем – силового назначения и прочий спортивный инвентарь.

4

Изучив предложения поставщиков тренажерного оборудования, при-нято решение о приобретении тренажеров «эконом» класса, российских производителей – «MB BARBELL». Сровнительно не дорогие тренажеры, имеют достаточно эстетичный вид и отвечают всем техническим требо-ваниям.

Учитывая отсутствие финансовых возможностей образовательного учреждения, приобретение оборудования предпологается за счет благо-творительности на безвозмездной основе и спонсорских отчислений на ус-ловиях взаимовыгодного сотрудничества – оказание услуг (занятий спор-тивной и оздоровительной направленности). Частичное приобретение оборудования возможно и на основе получения гранта городской молодежной программы «Здоровье».

Организационно – правовая форма:  **. -** Структура МАОУ СОШ №16 г. Тобольска.