

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
А.А. Синецын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Силовая тренировка»
Возрастная категория обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Пашковенко Алексей Валерьевич,
Тресоногова Мария Владимировна,
педагоги дополнительного
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2024

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая тренировка» имеет физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень освоения. Занятия общей физической подготовкой направлены на укрепление здоровья и закаливание занимающихся; достижение всестороннего развития, овладение физической культурой и выполнение на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»).
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта В РФ на период до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ».
- Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

Для разработки программы использованы материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования Овчинниковой О.А., Никоноровой А.А. г. Санкт-Петербург.

Программа реализуется на бюджетной основе.

Актуальность программы. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься общефизической подготовкой на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также, на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы - это нетрадиционные виды упражнений с использованием техник стретчинга, ramping, элементы crossfit.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте 11 лет и старше.

Цель программы

Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к спорту и физической культуре через знакомство со спортивными тренажерами.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к спорту;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в общеобразовательной школе;
- сформировать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать умение доводить дело до конца;
- научить оказывать помощь младшим товарищам;
- сформировать навык самодисциплины.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

В объединение «Силовая тренировка» принимаются учащиеся 11 лет и

старше, проявляющие интерес к физической культуре, здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Наполняемость в группах составляет:

Первый год обучения - 15 человек;

Второй год обучения - 12 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года.

1- й год обучения - 144 часа в год;

2- й год обучения - 144 часа в год.

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения:

Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-ого года обучения в количестве 12 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-й год обучения проводится в августе. Комплектование групп 1-ого года обучения проходит до 07 сентября текущего года. Комплектование групп 2-ого года проводится в конце мая и конце августа текущего года.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп первого и второго годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- тренинг.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Особенности организации образовательного процесса:

Отличительной особенностью данной программы - это нетрадиционные виды упражнений с использованием техник стретчинга, ramping, элементы crossfit.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся:

- будут понимать о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформируют навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- получат знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- разовьют готовность и способность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению;
- овладеют навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- разовьют этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- приобретут навык самодисциплины, самоорганизации;
- разовьют умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретут навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- разовьют понятие об оказании бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные:

Учащиеся:

- научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- научатся планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- смогут самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- разовьют умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные:

Учащиеся:

- будут знать правила безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений на спортивных тренажерах;
- научатся простейшим способам самодиагностики и наблюдения за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- научатся правильно работать на спортивных тренажерах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия.

Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, тест
2.	Основы теоретических знаний	4	4	-	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	2	20	Анализ правильного выполнения упражнений
4.	Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	13	3	10	
4.1	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	22	1	21	
4.2	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	22	1	21	Анализ правильного выполнения упражнений
4.3	Упражнения для развития мышц спины и пресса	22	2	20	
4.4	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	22	1	21	
5.	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка)	11	1	10	
6.	Итоговое занятие	4	1	3	Контрольные тесты
	Итого	144	18	126	

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, тест
2.	Основы теоретических знаний	4	4	-	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1	9	Анализ правильного выполнения упражнений
4.	Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	10	2	8	
4.1	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	24	1	23	Анализ правильного выполнения упражнений
4.2	Упражнения для развития грудных мышц и ног	24	1	23	
4.3	Упражнения для развития мышц спины и пресса	24	1	23	
4.4	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	24	1	23	
5.	Упражнения на кардиотренажерах	18	1	17	Контрольные тесты
6.	Итоговое занятие	4	1	3	
	Итого	144	15	129	

Содержание программы

(1-й год обучения)

1. Вводное занятие (*теория — 2 часа, практика — 0 часов*)

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

2. Основы теоретических знаний (*теория — 4 часа, практика — 0 часов*)

Теория: 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.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (*теория — 1 час, практика — 10 часов*)

Теория: Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП.

Практика: Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

4. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг) (*теория — 2 часа, практика — 8 часов*)

Теория: Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практика: Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit.

4.1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса

Теория: Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практика. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

4.2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук

Теория: Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практика: Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

4.3. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Теория: 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.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

4.4. Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук

Теория: Строение трицепса. Техника правильной тренировки трицепса. Группы мышц ног, их значение.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц ног и трицепса рук. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

5. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка) (*теория — 1 час, практика — 17 часа*)

Теория: Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося.

Практика: техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке, эллипсоид, велотренажере.

6. Итоговое занятие (теория — 1 час, практика — 3 часа)

Теория: Подведение итогов обучения за год.

Практика: Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Вводное занятие (теория — 2 часа, практика — 0 часов)

Теория: 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.

2. Основы теоретических знаний (теория — 4 часа, практика — 0 часов)

Теория: 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.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (теория — 1 часа, практика — 9 часов)

Теория: Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП.

Практика: Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

4. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг) (теория — 2 часа, практика — 94 часа)

Теория: Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практика: Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit.

4.1 Упражнения для развития верхнего плечевого пояса

Теория: Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практика: Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

4.2 Упражнения для развития грудных мышц и ног

Теория: 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.

Практика: Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговая тренировка. Приседания со штангой, выпады с блинами.

4.3 Упражнения для развития мышц спины и пресса

Теория: Характеристика мышц пресса: прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц

спины: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

4.4. Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук

Теория: Строение трицепса. Техника правильной тренировки трицепса. Группы мышц ног, их значение.

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц ног и трицепса рук. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

5. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка) (теория — 1 часа, практика — 17 часа)

Теория: Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося.

Практика: техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке, эллипсоид, велотренажере.

6. Итоговое занятие (теория — 1 час, практика — 3 часа)

Теория: Подведение итогов обучения за год.

Практика: Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	01 сентября текущего учебного года	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2-й год	01 сентября текущего учебного года	31 мая текущего учебного года	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Рабочие программы составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

Календарно-тематические планы по годам обучения (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год) показаны в Приложениях 1, 2.

Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- Словесный метод - объяснение техники выполнения упражнений, беседы об анатомии тела человека.
- Наглядный метод - выполнение упражнений по показу.
- Игровой метод.
- Игровой метод учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу.
- Соревновательный метод - используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков. Особенно важным является воспитание коллективизма.

Педагогические технологии: игровые, взаимообучение.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- Плакаты, схемы для выполнения различных приёмов самообороны
- Тесты для контроля знаний, умений, навыков
- Дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков
- Наглядный иллюстративный материал.

Методическое обеспечение

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, **диагностическая карта, инструкция по технике безопасности** на занятиях в тренажерном зале и **комплексы упражнений** для занятий атлетизмом представлены в Приложениях 3,4,5,6.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Для педагогов:

1. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». - 2005. - № 7.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
3. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
4. Орехова В. «В тренажерном зале» - М., «ТЕРРА» 1997.
5. Орехова В. «Секреты гибкости» - М., «ТЕРРА» 1997.

Для учащихся:

1. Бомпа Тудор О. Подготовка юных чемпионов. Глава 6. Развитие силы / АСТ- Астрель - 2003
2. Павел Цацулин. Система русских силовых тренировок. / Питер- 2017
3. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. /Март- 2006

Интернет-источники:

1. http://sch71.pskovedu.ru/?project_id=10111&pagenum=30017
2. <http://www.kislovodsk-sport.ru/index.php/2013-01-27-09-16-49/sportivnaya-rabota/pr-sport-judo>
3. http://sdushor3spb.ru/taxonomy/term/36?page=67&theme=tb_purity

Система контроля результативности обучения.

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- контроль выполнения учащимися упражнений во время практических занятий;
- участие в конкурсах, соревнованиях, викторинах, играх;
- участие в проведении открытых занятий.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы\способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный	Сентябрь
Периодический	Фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый: 1. Промежуточная аттестация- в середине учебного года и по окончании учебного года 2. Подведение итогов реализации программы - по окончании программы.	Групповой, выступления на соревнованиях, праздниках	Декабрь, апрель

Формы предъявления результатов обучения:

- фотоальбомы;
- видеохроника;
- отчетная документация (диагностические карты фиксации результатов).

Календарно-тематический план
(1-й год обучения)
Группа № _____
2019 - 2020 учебный год
Дни занятий: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Презентация программы обучения. Оказание Первой помощи при ушибах, растяжении, вывихах, ранах.	2	-		
2.			Основы теоретических знаний. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков	2	-		
3.			Основы теоретических знаний. Цель использования тренажеров: повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья и т.д.	2	-		
4.			Общая физическая подготовка (ОФП). ОРУ без предметов.	1	1		
5.			Общая физическая подготовка (ОФП). ОРУ с предметами (гимнастическая палка)	-	2		
6.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	1	1		
7.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	1	1		
8.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	1	1		
9.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
10.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры.	1	1		
11.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	0	2		
12.			Общая физическая подготовка (ОФП). ОРУ на гимнастической лестнице	1	1		
13.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	1	1		
14.			Упражнения силовой направленности	1	1		

			(анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс				
15.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	1	1		
16.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
17.			Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. ОРУ на развитие скорости.	-	2		
18.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
19.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
20.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
21.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
22.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
23.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
24.			Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. Скоростно - силовые упражнения	-	2		
25.			Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. Упражнения на равновесие и координацию движений.	-	2		
26.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
27.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
28.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
29.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
30.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
31.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
32.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		

33.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
34.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
35.		Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. Упражнения на расслабление и восстановление мышц	-	2		
36.		Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении, вывихах, ранах.	1	1		
37.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
38.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
39.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
40.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
41.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
42.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и -бицепса рук	-	2		
43.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
44.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
45.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
46.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
47.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
48.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
49.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		

50.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
51.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
52.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
53.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
54.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
55.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
56.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
57.		Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. ОРУ с предметами (скакалка)	-	2		
58.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
59.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
60.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
61.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
62.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
63.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
64.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
65.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
66.		Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. ОРУ с предметами (с мячом)	-	2		
67.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
68.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для	-	2		

		развития мышц спины, трицепс				
69.		Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП. ОРУ на гимнастической скамейке	-	2		
70.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
71.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	1		
72.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	-	2		
		Всего:	17	127		
		Итого:		144		

Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование		
1.	Гимнастические коврики	12
2.	Скакалки	5
3.	Шведская стенка	1
4.	Турник	1
5.	Брусья	1
6.	Гантели	10
7.	Эспандеры	10
8.	Набивные мячи	2
Мебель		
1.	скамейки	3

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

**Календарно-тематический план
(2-й год обучения)
Группа № _____
2019 - 2020 учебный год
Дни занятий: _____**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Тео-рия	Прак-тика	Тео-рия	Прак-тика
1.			Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности. Презентация программы обучения. Правила поведения в тренажерном зале. Оказание Первой Помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.	2	-		
2.			Основы теоретических знаний. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров.	2	-		
3.			Основы теоретических знаний. Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки.	2	-		
4.			Общая физическая подготовка (ОФП). Скоростно - силовые упражнения.	1	1		
5.			Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на равновесие и координацию движений.	-	2		
6.			Общая физическая подготовка (ОФП). Ору на гимнастической скамейке.	-	2		
7.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	1	1		
8.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	1	1		
9.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	1	1		
10.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	1	1		
11.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	1	1		
12.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
13.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		

14.			<i>Упражнения силовой направленности</i>	-	2		
-----	--	--	--	---	---	--	--

			(анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс				
15.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
16.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
17.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
18.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
19.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
20.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
21.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
22.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
23.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
24.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
25.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
26.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
27.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
28.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
29.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
30.			Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
31.			Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		

32.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
33.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
34.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
35.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
36.		Общая физическая подготовка (ОФП) . Упражнения с предметами (скакалка). Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. «Тренировка и правильное питание подростка»	1	1		
37.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
38.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
39.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
40.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
41.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
42.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
43.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
44.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
45.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
46.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
47.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
48.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		

49.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
50.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
51.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	--	2		
52.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
53.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
54.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
55.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
56.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
57.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
58.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
59.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
60.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
61.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
62.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц спины, трицепс	-	2		
63.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	-	2		
64.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития плечевого пояса	-	2		
65.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
66.		Упражнения Для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).	-	2		

		Кардиотренажеры				
67.		Общая физическая подготовка (ОФП). Скоростно-силовые упражнения.	-	2		
68.		Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг). Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2		
69.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
70.		Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка). Кардиотренажеры	-	2		
71.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	1		
72.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	-	2		
		Всего:	14	130		
		Итого:	144			

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке**

Юноши 11-13 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-4	5- 9	10-15 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	135-154	155-170	171-180 >
3.	Бросок набивного мяча из-за головы (мяч- 3 кг) (м)	8-12	13-17	18-21 >
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	20-35	36-40	41-47 >
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-33	34-40	41-47 >

Девушки 11-13 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5-7	8-11	12-17 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	130-145	146-160	161-170>
3.	Бросок набивного мяча из-за головы (мяч- 1,5 кг) (м)	6-9	10-13	14-17>
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	10-14	15-18	19-22 >
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	15-30	31-36	37-41>

Юноши 14-16 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-250>
3.	Жим штанги лежа (кг х 1 р)	30-50	54-70	71-100>
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49>
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49>

Девушки 14-16 лет

№	Наименование упражнений	Уровень Низкий	Уровень Средний	Уровень Высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	8- 10	11-15	16-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-250>
3.	Сгибание и разгибание рук от пола (кол-во раз)	7-9	10-12	13-15>
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)	10-14	15-18	19-22>
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42>

Инструкция по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в специальном журнале.

Учащиеся с подготовительной и специальной медицинскими группами к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Учащиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае немедленно сообщить педагогу (преподавателю) или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии и правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования техники безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру.

Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен:

Комплексы упражнений для занятий атлетизмом

Общие принципы:

- Заниматься 2 раза в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями.
- Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

Комплекс № 1:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №2:

1. Подъем штанги на грудь в полуприседе: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса.

Комплекс № 3:

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 х 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 х 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.

6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы-трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) 3 до утомления. В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы.

Комплекс № 4:

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой её на счет 1-2 на груди: 1.0, 1 x 8, 1 x 6.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
3. Суперсерия на плечи: а) сидя разведение рук с гантелями в стороны; б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
7. Суперсерия на руки: а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч; б) отжимания на брусьях.
8. 4-5 суперсерий по 10 повторений.
9. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
10. Приседания со штангой на плечах 3x8.
11. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. 12. в перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса: а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье. б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами; в) подъемы колен в висе на перекладине.

Комплекс № 5:

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15. 12.
12. Упражнения для мышц пресса. Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.