

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 26»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
« 07 » июня 2023 г.  
Протокол № 10



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Фитнес»**  
Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года  
Возраст обучающихся: 14-18 лет

Автор-составитель:  
Потехина Татьяна Александровна, ПДО

Ярославль, 2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу «Фитнес» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., ступ. в силу с 01.08.2020)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 30.09.2020)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденные 28.09.2020 (Постановление № 28 Главного государственного санитарного врача РФ);
6. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»
7. Устав ОО

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

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 обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на приобретение базовых знаний в области строения и гармоничного развития собственного организма, правильного питания, овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Дополнительная программа «Фитнес» включает в себя тренировки различной направленности:

1. кардиотренировки, для повышения выносливости организма и тренировки сердечно-сосудистого аппарата;
2. силовые тренировки, проходящие с нагрузкой либо на все группы мышц, либо на главные мышечные группы (часто проходят с применением гантель, мячей, утяжелителей и силовых тренажеров для наращивания нагрузки);
3. мягкий фитнес, включает несколько различных методик, направленных на укрепление позвоночника, мышечного корсета, улучшение работы внутренних органов, развитие гибкости и координации.

Фитнес и другие виды физической активности влияют на всестороннее развитие личности, влекут за собой: укрепление иммунной системы, контроль веса, контроль артериального давления, улучшение психического здоровья.

Данная программа адресована обучающимся в возрасте 14- 18 лет.

**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:*

1. способствовать выявлению и развитию у подростков интереса к спорту;
2. научить основам техники различных видов двигательной деятельности;
3. сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
4. совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в общеобразовательной школе;
5. сформировать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

6. научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Развивающие:***

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

***Воспитательные:***

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

**Условия реализации программы:**

*Условия набора и формирования групп:*

В «Фитнес» принимаются обучающиеся 14 – 18 лет, проявляющие интерес к физической культуре, здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

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

*Наполняемость в группах составляет:*

Первый год обучения – 12-24 человек; Второй год обучения – 12- 24 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 обучающихся, 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 сентябре. Комплектование групп 1-ого года обучения проходит до 30 сентября текущего года. Формирование групп 2-ого года проводится в конце мая и начале сентября 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.

*Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:*

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием.

*Материально-техническое обеспечение:*

- Гимнастические коврики

- Гимнастические резинки
- Скакалки
- Шведская стенка
- Гантели
- Эспандеры
- Набивные мячи

## **2. Планируемые результаты обучения**

- укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний;
- укрепление здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела и одежде.
- использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной деятельности.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- овладение теоретическими и практическими основами курса
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- решение проблемы занятости в свободное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе

### 3.Содержание программы

#### 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	1,5	20,5	Анализ правильного выполнения упражнений
4.	Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	88	3	85	
4.1	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	22	1	21	
4.2	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	22	1	21	
4.3	Упражнения для развития мышц спины и пресса	22	1,5	20,5	Анализ правильного выполнения упражнений
4.4	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	22	0,5	21,5	
5.	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка)	24	0,5	23,5	
6.	Итоговое занятие	4	0,5	3,5	Контрольные тесты
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11,5</b>	<b>132,5</b>	

**Учебный план 2-ого года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос, тест
2.	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Анализ правильного выполнения
4.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)</b>	<b>96</b>	<b>2</b>	<b>94</b>	
4.1	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	24	0,5	23,5	Анализ правильного выполнения упражнений
4.2	Упражнения для развития грудных мышц и ног	24	0,5	23,5	
4.3	Упражнения для развития мышц спины и пресса	24	0,5	23,5	
4.4	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	24	0,5	23,5	
5.	<b>Упражнения на кардиотренажерах</b>	<b>28</b>	<b>0,5</b>	<b>27,5</b>	
6.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	Контрольные тесты
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	



## 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 тренажерной 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 – 1,5 час, практика – 20,5 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 – 3 часа, практика – 85 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.

#### **Упражнения для развития верхнего плечевого пояса**

**Теория:** Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапецевидная мышца, верхняя грудная мышца  
**Практика.** Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

#### **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.

#### **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: 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.

**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 – 0,5 часа, практика – 23,5 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 – 0,5 часа, практика – 3,5 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.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***Упражнения для развития мышц спины и пресса***

**Теория:** Характеристика мышц пресса: прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спины: 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 – 0,5 часа, практика – 27,5 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 – 0,5 часа, практика – 3,5 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

### Методическое обеспечение

#### Материально-техническое обеспечение:

1. Спорт зал
2. Мячи
3. Скамейки гимнастические
4. Гимнастическая лестница

*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

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической

гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.

2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
  3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.:Физкультура и спорт,1980. - 136с.
  4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерствоспорта и туризма, 2005.
  5. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовойподготовки юных атлетов
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
6. Орехова В. «В тренажерном зале» - М., «ТЕРРА» 1997.
  7. 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](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](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
<p>Итоговый:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Промежуточная аттестация- в середине учебного года и по окончании учебного года</li> <li>2. Подведение итогов реализации программы - по окончании программы.</li> </ol>	Групповой, выступления на соревнованиях, праздниках	Декабрь, май

Приложение 1.

Календарно-тематический план(1-й год обучения)

Группа № \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_

Дни занятий: \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		По плану	
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Презентация программы обучения. Оказание Первой помощи при ушибах, растяжении, вывихах, ранах.	2	-
2.	<b>Основы теоретических знаний.</b> Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков	2	-
3.	<b>Основы теоретических знаний.</b> Цель использования тренажеров: повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья и т.д.	2	-
4.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b> ОРУ без предметов.	0,5	1,5
5.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b> ОРУ с предметами (гимнастическая палка)	-	2
6.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития плечевого пояса	0,5	1,5
7.	<b>Упражнения силовой направленности(анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	0,5	1,5

8.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития мышц спины, трицепс	1	1
9.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития мышц ног, пресс	-	2
10.	<b>Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).</b> Кардиотренажеры.	0,5	1,5
11.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	0,5	2
12.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b> ОРУ на гимнастической лестнице	0,5	1,5
13.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития плечевого пояса	0,5	1,5
14.	<b>Упражнения силовой направленности</b>	0,5	1,5



Календарно-тематический план (2-й год обучения)

Группа № \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_

Дни занятий: \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		По плану	
		Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по Технике безопасности. Презентация программы обучения. Правила поведения в тренажерном зале. Оказание Первой Помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.	2	-
2.	<b>Основы теоретических знаний.</b> Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров.	2	-
3.	<b>Основы теоретических знаний.</b> Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки.	2	-
4.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b> Скоростно – силовые упражнения.	0,5	1,5
5.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b> Упражнения на равновесие и координацию движений.	-	2
6.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b> Ору на гимнастической скамейке.	-	2

7.	<b>Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).</b> Кардиотренажеры	0,5	1,5
8.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития мышц спины, трицепс	0,5	1,5
9.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития мышц ног, пресс	0,5	1,5
10.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития плечевого пояса	0,5	1,5
11.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	0,5	1,5
12.	<b>Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка).</b> Кардиотренажеры	-	2
13.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).</b> Упражнения для развития плечевого пояса	-	2
14.	<b>Упражнения силовой направленности</b>	-	2

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

**Девушки 14-15 лет**

<b>№</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Уровень Низкий</b>	<b>Уровень Средний</b>	<b>Уровень Высокий</b>
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>

**Девушки 16-18 лет**

<b>№</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Уровень Низкий</b>	<b>Уровень Средний</b>	<b>Уровень Высокий</b>
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*

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.

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

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.

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

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

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.

Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

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.

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

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**

Тщательно проветрить тренажерный зал.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

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

## **3. Требования техники безопасности во время занятий**

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

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

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

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

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## **4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях**

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.

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

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**

Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**С инструкцией ознакомлен:**

