

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»
(ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2
от «05» 12 2023г.

Утверждено:
Приказом директора ГАПОУ СО
«Сухоложский
многопрофильный техникум»
от 05.12.2023 г. № 105/12-09
Директор
«05» 12 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Козлов Игорь Валентинович
педагог дополнительного образования

г. Сухой Лог, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1. Пояснительная записка:	3
Нормативно-правовая основа общеразвивающей программы	3
Направленность общеразвивающей программы	3
Актуальность общеразвивающей программы	4
Отличительные особенности программы	4
Адресат общеразвивающей программы	5
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	5
Объём и срок освоения программы	5
Особенности организации образовательного процесса	5
Форма организации образовательного процесса	6
Виды занятий	6
Форма подведения результатов	6
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Учебный (тематический) план	8
1.4. Содержание учебного (тематического) плана	8
1.5. Планируемые результаты	21
2. Организационно-педагогические условия	23
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Условия реализации программы	37
2.3. Материально-техническое обеспечение	38
Кадровое обеспечение	38
Методические материалы	38
3. Формы аттестации	38
4. Список литературы	40

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа общеразвивающей программы

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р,

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 №ВК-1232/09;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПиН 1.2.365-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании), дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Направленность общеразвивающей программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) – физкультурно-спортивная, направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного

аппарата. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед подростками в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогу важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагог поддерживает природное любопытство обучающихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Актуальность общеразвивающей программы

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы в рамках образовательного учреждения.

Большое значение здесь имеет формирование у молодежи стремления к физическому самосовершенствованию, для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей и девушек атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения обучающихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у юношей к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

Актуальность Программы заключается в том, что приоритетной задачей государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Отличительные особенности программы

Образовательная область Программы призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о

единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенства его психосоматической природы.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Причинами ухудшения состояния здоровья современных подростков являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Программа составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных тренажеров и упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися 15-20 лет. В программу принимаются обучающиеся, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Количество обучающихся в группах - 15 – 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» реализуется на базе ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум». Занятия проводятся в спортивном зале три раза в неделю по два часа (45/45) с перерывом 10 мин.

Объём и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 год. Режим работы для групп в период с января по декабрь - три раза в неделю по два часа всего – 210 часов (январь – июнь -126 часов, сентябрь – декабрь – 84 часа). Общее количество 210 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Программа построена следующим образом: на первом занятии проводится инструктаж по технике безопасности при работе со штангами, гантелями, силовыми тренажёрами,

изучаются особенности методики развития силовых способностей занимающихся, состояние их здоровья и физическая подготовленность, параметры нагрузки, опыт использования тренажерных устройств в физическом воспитании.

На последующих занятиях проводится учебно-тренировочная деятельность с использованием тренажерных устройств, с целью оценки эффективности разработанной методики, анализ объективной информации о динамике силовых способностей у юношей.

Форма организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые и индивидуальные, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, районные, областные),
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по силовым видам спорта. Главная задача педагога – дать обучающимся основы владения инвентарем и поставить технику выполнения упражнений. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники безопасности при выполнении упражнений. В практической части углублено изучаются техники и вариации выполнения упражнений.

Форма подведения результатов

Основной показатель работы секции по ОФП - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Контрольные упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

1.2. Цели и задачи программы

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие

физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

Задачи:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности общения в коллективе;
- создать представление об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучить основам физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- сформировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

1.3. Учебный (тематический) план

Учебный план (сентябрь - декабрь)

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	2		Педагогическая диагностика
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Контрольные нормативы
3	Велотренажёр	16	2	14	Контрольные нормативы
4	Беговая дорожка	16	2	14	Контрольные нормативы
5	Круговая тренировка для развития	8	2	6	Комплекс 1,2,3,4

	общей выносливости				
6	Развитие мышечной массы	8	2	6	Комплекс 1,4
7	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц	10	2	8	Комплекс 1,2,3,4
8	Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц	10	2	8	Комплекс 1,2,3,4
	ИТОГО:	84	16	68	

Учебный план (январь – июнь)

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	2		Педагогическая диагностика
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Контрольные нормативы
3	Велотренажёр	24	2	22	Контрольные нормативы
4	Беговая дорожка	24	2	22	Контрольные нормативы
5	Круговая тренировка для развития общей выносливости	18	2	16	Комплекс 1,2,3,4,5
6	Развитие мышечной массы	8	2	6	Комплекс 1,2
7	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц	18	4	14	Комплекс 1,2,3,4
8	Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц	12	4	8	Комплекс 1,2,3,4
	ИТОГО:	126	20	106	

1.4. Содержание учебного (тематического) плана

Теоретические сведения. Вводное занятие.

Инструктаж по ТБ. Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Основные приёмы контроля и самоконтроля. Личная гигиена. Способы психологической регуляции и саморегуляции.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. Упражнения с эспандерами и амортизаторами. Упражнения с галтелями и гириями.

Велотренажёр.

Тренировка в медленном темпе. Тренировка в быстром темпе. Цикл спринта. Упражнение с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнение для ягодич. Упражнения для ног.
Приложение 1.

Беговая дорожка.

Упражнения на разогрев и расслабление. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия. Вращения головой. Упражнение для плеч. Касание руками пальцев ног. Упражнения на растяжку боковых мышц. Упражнение для икр. Выпады на беговой дорожке Выпады в сторону Приставной шаг Динамическая планка. Скалолаз. Бег в горку на высокой скорости. Тренировка для ног и ягодич. Ходьба. Бег. Спринт. Интервальная тренировка на беговой дорожке. Упражнения для ускоренной потери калорий. Упражнения от стресса и усталости.

Круговая тренировка для развития общей выносливости.

Приложение 1. Комплекс №1,2,3,5.

Развитие мышечной массы.

Приложение 1. Комплекс №1,2,4.

Специальная физическая подготовка для развития силы мышц.

Приложение 1. Комплекс №1,2,3.

Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц.

Приложение 1. Комплекс №1,2,3,4.

Силовые тренажёры.

Круговая тренировка для развития общей выносливости. Специальная физическая подготовка способствующая развитию мышечной массы. Специальные упражнения для развития силы мышц. Специальная физическая подготовка способствующая развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы и тесты, соревнования.

Инструкция по охране труда в спортивном зале

Общие требования охраны труда

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в тренажёрном зале.
2. Бережно относиться к тренажёрам.
3. Спокойно, не торопясь, входить и выходить из тренажёрного зала.
4. Точно выполнять указания преподавателя.
5. Быть дисциплинированными и внимательными на занятиях.
6. Не загромождать проходы портфелями.
7. Не двигать тренажёры без разрешения преподавателя.

8. Не садиться на подоконник.
9. Травмоопасность в тренажёрном зале:
 - при включении беговой дорожки в электросеть;
 - вращающиеся детали тренажёров;
 - тросы и противовесы тренажёров.

Требования охраны труда перед началом занятий

1. Входить в тренажёрный зал по указанию преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
2. Не начинать занятие на тренажёре без указания преподавателя.

Требования охраны труда во время занятий

1. При работе на тренажёрах соблюдать правильную посадку и строго следовать последовательности выполнения упражнения.
2. Не прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления.
3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях

1. При появлении запаха гари или нештатной работе тренажёра немедленно прекратить работу.
2. Не пытаться самостоятельно устранить неисправность, сообщить о ней учителю.
3. В случае пожара, по указанию преподавателя, без паники, организованно покинуть тренажёрный зал.
4. В случае травматизма обратиться за помощью к преподавателю.

Требования охраны труда по окончании занятий

1. Не оставлять своё рабочее место без разрешения преподавателя.
2. Привести в порядок тренажёры.
3. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить учителю.

Основные виды тренажёров и их предназначение

Беговая дорожка помогает активизировать работу сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, сжигает излишки жира; с её помощью развиваются мышцы спины и ног. Благодаря амортизированной поверхности бегового полотна сводятся к минимуму нагрузки на суставы и позвоночник. Встроенный компьютер позволяет регистрировать скорость бега, дистанцию, время, потраченные калории и пульс. Изменение наклона и скорости движения полотна помогает регулировать не только степень нагрузки, но и имитировать бег по пересечённой местности.

Силовые тренажёры. Один из них – с встроенными весами (силовая станция). Для отягощения используются плоские грузы. Эти грузы удерживаются фиксаторами и перемещаются вверх-вниз по направляющим полозьям. С помощью такого тренажёра занимающиеся могут тренировать все основные группы мышц.

Другой – мини-степпер. У него имеются педали, на которые ставят ноги при тренировке. При помощи мини-степпера можно вылечить артриты и артрозы, варикозное расширение вен, остеохондроз, радикулит, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания. Мини-степпер положительно влияет на сердце, мышцы рук, ног.

Третий – силовой тренажёр. Он даёт возможность организовать подтягивание на брусьях, отжимание от брусьев и из положения «лёжа», накачивание пресса с согнутыми и прямыми

ногами. С помощью этого тренажёра есть возможность тренировать мышцы спины, брюшного пресса, рук.

Велотренажёр развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Он обладает стандартным набором показаний: время, скорость, дистанция, расход энергии, возможность измерения пульса.

Приложение 1

ПРОСТАЯ (ДЛЯ НОВИЧКОВ) ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ.

- разминка (приседания, подъемы ног и т.д.)
- настройка беговой дорожки: скорость 4 км / ч в течение 5 мин.
- настройка беговой дорожки: скорость 6 км / ч в течение 10 мин.
- настройка беговой дорожки: скорость 6,5 км / ч в течение 10 мин.
- настройка беговой дорожки: скорость 5 км / ч в течение 5 мин.
- настройка беговой дорожки: скорость 4,5 км / ч в течение 5 мин.

ПРОГРАММА УСКОРЕННОЙ ПОТЕРИ КАЛОРИЙ

- настройка беговой дорожки: режим «Энергичная ходьба / бег», (скорость 7,5 км / ч., 10,5 — 13 км / ч) в течение 1 мин.
 - настройка беговой дорожки: режим «Легкий бег», (скорость 5,5 — 6,5 км / ч) в течение 1 мин. Следует выполнить 6 циклов данной программы. После этого, небольшой спринт.
 - Настройка беговой дорожки: режим «Спринт», (скорость предельная) в течение 30-60 сек. После этого 2 мин. спокойной ходьбы.
- Тренировка в режиме «Спринт» даст «сожжения» — 150-210 ккал.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ОТ СТРЕССА И УСТАЛОСТИ

- настройка беговой дорожки «Энергичная ходьба / бег»: скорость 7,2-9,5 км / ч в течение 5 мин.
 - настройка беговой дорожки «Медленная ходьба»: скорость 5,5 км / ч в течение 2 мин.
 - настройка беговой дорожки «Ходьба»: скорость 4,0-5,0 км / ч в течение 8 мин. завершения тренировки.
- Расход 70 — 120 ккал. / тренировка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Если пульс учащается 140 ударов в минуту — замедлите скорость. Не стоит резко останавливать дорожку, пока ваш пульс выше 100 уд / мин.

Угол наклона беговой дорожки, меняется с шагом в половину градуса. Не стоит бегать с наклоном дорожки, в этом режиме — только ходьба! Допустимый наклон для легкого бега 1-2 градуса.

Тренировка на беговой дорожке для бодрости — утром, для сжигания жира — вечером.

Частота тренировок зависит от физической подготовки. Рекомендуется делать перерывы 1-2 дня.

Круговая тренировка для развития общей выносливости**Круговая тренировка для развития всех мышц тела. Комплекс №1**

№	Содержание	дозировка
1	Жим, штанги лежа на горизонтальной скамейке (хват средний)	2 подхода по 10-12 повторений
2	Разводы гантелей лежа на горизонтальной скамейке	
3	Негативное подтягивание	2x10-12
4	Тяга Т-штанги	
5	Тяга блока за голову на тренажере «Clasic»	2x10-12
6	Жим руками от груди тренажер на тренажере «Basic»	
7	Жим ногами «тележка»	2x10-12
8	Сгибание и разгибание ног на станке лёжа на тренажере «Clasic»	
9	Подъем W-штанги на бицепс стоя	2x 10-12
10	Отжимание в упоре с отягощением на тренажёре «Витал»	
11	Сгибание туловища на тренажере «джет» наклонная доска	2x 20-25
12	Разгибание туловища на тренажере «Витал» для мышц спины	2x12-15

Вариант 1	Вариант 2
1. Тяга «тележка» лёжа	1. Стоя сгибание рук с EZ- штангой
2. Выпрямление ног тренажёр «Basic»	2. Сгибание рук с гантелями стоя
3. Сгибание ног лёжа	3. Скамья «Скотта»

4. Сгибание рук со штангой	4. Французский жим сидя
5. Сгибание рук с гантелями сидя	5. Трицепс-блок стоя
6. Французский жим лёжа	6. Приседы со штангой на плечах
7. Трицепс-блок стоя	7. Тяга «тележка» лёжа
8. Отжимание в упоре с отягощением на тренажёре «Витал»	8. Выпрямление ног тренажёр «Basic»
9. Разведение рук с гантелями стоя в наклоне	9. Сгибание ног лёжа
10. Подъём туловища (тренажёр «Джет»)	10. Подъём на носках со штангой на плечах
11. Подъём ног в висе на перекладине	11. Подъём туловища (тренажёр «Джет»)

Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног. Комплекс №2

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса. . Комплекс №3

Количество повторений 10-12раз

Количество сетов 2-3

Вариант 1	Вариант 2
1. Жим штанги, лёжа средним хватом	1. Негативное подтягивание с грузом
2. Разведение рук с гантелями лёжа	2. Тяга вертикального блока за голову
3. Жим штанги, лёжа под углом 45 градусов	3. Тяга Т-штанги стоя в наклоне
4. "Бабочка» тренажёр «Alpha401»	4. Тяга горизонтального блока широким хватом к животу
5. Негативное подтягивание	5. Подъём туловища (тренажёр «Витал»)
6. Тяга вертикального блока к груди	6. Жим штанги, лёжа широким хватом

7. Тяга Т-штанги лёжа	7. Жим гантелей лёжа под углом 45 градусов
8. Тяга горизонтального блока узким хватом к животу	8. Разведение рук с гантелями лёжа под углом 45 градусов
9. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны	9. Тяга штанги к подбородку
10. Стоя подъём рук с гантелями вперёд	10. Жим штанги из-за головы сидя
11. Подъём туловища (тренажёр «Витал»)	11. Шраги
12. Подъём туловища (тренажёр «Джет»)	12. Подъём ног (тренажёр «Джет»)

Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса. Комплекс №4

Количество повторений 10-12 раз

Количество сетов 2-3

Развитие мышечной массы

Период работы на массу для мышц груди, рук (трицепс).

Комплекс №1

	Содержание		Количество повторений
1	Жим штанги на горизонтальной скамье	5	14; 12; 10; 8; 6
2	Жим штанги на наклонной скамье	4	12; 10; 8; 6
3	Жим гантелей на наклонной скамье	4	12; 10; 8; 6
4	Разводка гантелей на горизонтальной скамье	4	12; 10; 8; 6
5	Французский жим из-за головы стоя	4	12; 10; 8; 6
6	Жим гантелей из-за головы одной рукой сидя	4	12; 10; 8; 6
7	Трицепсовая тяга на блоке	4	12; 10; 8; 6
8	Трицепсовая тяга на блоке одной рукой	4	12; 10; 8; 6
9	Подъём туловища на римском стуле	4	40
10	Повороты с грифом сидя	4	50

Период работы на массу для мышц спины рук (бицепс)

Комплекс №2

	Содержание		Количество повторений
1	Подтягивание широким хватом к груди	4	10
2	Тяга Т-штанги в наклоне	4	12; 10; 8; 6
3	Тяга вертикального блока к груди	4	12; 10; 8; 6
4	Тяга горизонтального блока	4	12; 10; 8; 6
5	Подъём штанги на бицепс	4	12; 10; 8; 6
6	Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	4	12; 10; 8; 6
7	Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье	4	12; 10; 8; 6
8	Концентрированное сгибание одной руки с гантелью в наклоне	4	12; 10; 8; 6
9	Шраги со штангой за спиной	4	12; 10; 10; 8
10	Полные шраги с гантелями	5	12; 10; 10; 8; 6

Период работы на массу для мышц ног и плечевого пояса Комплекс № 3

	Содержание		Количество повторений
1	Жим ногами на тренажёре «тележка»	5	14;12;10;8;6
2	Приседания со штангой на спине	4	12;10;8;6
3	Выпрямление ног на тренажёре « Basic»	4	12;10;8;6
4	Сгибание ног на тренажёре «Примус»	4	12;10;8;6
5	Жим штанги из-за головы сидя	5	14;12;10;8;6
6	Подъём гантелей в стороны сидя	4	12;10;8;6
7	Протяжка штанги к подбородку	4	12;10;8;6
8	Подъём гантелей в стороны в наклоне сидя	4	12;10;8;6
9	Жим икроножными на тренажёре «тележка»	5	20-30
10	Подъём на носки со штангой на плечах	4	20-30

Период работы на массу для мышц груди, спины, живота и рук (трицепс). Комплекс № 4

	Содержание		Количество повторений
1	Жим штанги на горизонтальной скамье	5	14;12;10;8;6
2	Жим гантелей на наклонной скамье	4	12;10;8;6
3	Разводка гантелей на горизонтальной скамье	4	12;10;8;6
4	Подтягивание широким хватом к груди	4	14;12;10;8;6
5	Становая тяга	5	12;10;10;8;6
6	Тяга вертикального блока к груди	4	12;10;8;6
7	Жим штанги узким хватом	5	12;10;10;8
8	Французский жим лёжа	4	12;10;8;6
9	Трицепсовая тяга на блоке	4	12;10;10;8
10	Подъём туловища на римском стуле	6	40
11	Гиперэкстензия	4	15
12	Полные шраги с гантелями	4	10

Период работы на массу для мышц ног, рук (бицепс)

Комплекс № 5

	Содержание		Количество повторений
1	Приседания со штангой на плечах	5	14;12;10;8;6
2	Выпрямление ног на тренажёре	4	12;10;8;6
3	Сгибание ног на тренажёре	4	12;10;8;6
4	Жим гантелей сидя	5	14;12;10;8;6
5	Жим штанги узким хватом с груди стоя	4	12;10;8;6
6	Подъём гантелей в стороны в наклоне	4	12;10;8;6
7	Подъём штанги на бицепс	5	14;12;10;8;6
8	Подъём штанги с EZ-грифом на скамье Скотта	4	12;10;8;6
9	Концентрированное сгибание одной руки	4	12;10;8;6
10	Повороты с грифом стоя в наклоне	4	50

11	Жим икроножными мышцами на тренажёре	4	20-30
12	Поднос ног к перекладине	4	10

Специальная физическая подготовка для развития силы мышц

Период работы на силу для мышц груди и рук (трицепс) Комплекс № 1

	Упражнение	Кол-во сетов и повторений
1	Жим лёжа	По силовой схеме
2	Жим на наклонной скамье	5x6
3	Трицепсовая тяга на блоке	3x10
4	Французский жим лёжа	5x6
5	Трицепсовый жим гантели одной рукой из-за головы	4x8

Период работы на силу мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса. Комплекс № 2

	Упражнение	Кол-во сетов и повторений
1	Приседание со штангой на спине	По силовой схеме
2	Жим ногами на тренажёре	4x8
3	Сгибание рук со штангой стоя	6x5
4	Жим штанги из-за головы сидя	5x5
5	Жим гантелей сидя	5x8

Период работы на силу для мышц спины. Комплекс № 3

	Упражнение	Кол-во сетов и повторений
--	------------	---------------------------

1	Подтягивание широким хватом с отягощением	5x6
2	Тяга Т-штанги	5x8
3	Становая тяга	По силовой схеме

Силовая схема:

Номер сета (подхода)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вес отягощения, % от максимального	50	65	75	85	90	95	100	100	90	70

Период работы на силу для мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса Комплекс №2

Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц

Период работы на рельеф для мышц живота, спины, груди. Комплекс № 1

	Упражнение	Кол-во сетов и повторений
1	Подъёмы коленей к груди сидя Концентрированные подъёмы туловища	Суперсет
2	Повороты туловища в наклоне с грифом	5x30-50
3	Разводка с гантелями на наклонной скамейке	4x50-100
4	Жим штанги на наклонной скамье головой вниз	5x15
5	Сведение рук на эспандерах скрестно	Суперсет
6	Пуловер	4x15
7	Подтягивание широким хватом к груди	4x15
8	Тяга штанги к животу в наклоне	4x15
9	Тяга горизонтального блока	5x15

10	Подтягивание узким хватом	Суперсет
11	Подъём гантелей перед собой попеременно	4x15
12	Подъём гантелей в стороны стоя	Суперсет
13	Подъём гантелей в стороны в наклоне	4x15
14	Голень стоя«Осёл»	5x15
15		5x15

Период работы на рельеф для мышц ног, рук, спины. Комплекс № 2

	Упражнение	Кол-во сетов и повторений
1	Подъём ног в висе	Суперсет
2	Подъём туловища на римском стуле с поворотами	5x20-30
3	Стоя наклоны в сторону с гантелью	5x30
4	Приседание со штангой на груди	5x15
5	Выпрямление ног сидя	Суперсет
6	Сгибание ног лёжа	5x15
7	Становая тяга с выпрямленными ногами	Суперсет
8	Сгибание рук со штангой на скамье Скотта	4x15
9	Концентрированное сгибания с гантелью в наклоне	Суперсет
10	Сгибание на скамье Скотта с EZ-штангой, хват сверху	5x15
11	Трицепсовая тяга на блоке	Суперсет
12	Выпрямление рук с гантелью в наклоне	5x15
13	Голень стоя с штангой на плечах	5x15
14	Голень на станке сидя «Осёл»	Суперсет
15		5x15

Период работы на рельеф мышц живота, груди и плечевого пояса. Комплекс № 3

	Упражнение	Кол-во сетов и повторений
1	Подъёмы коленей к груди сидя	Суперсет
2	Концентрированные подъёмы туловища	5x30-50
3	Повороты туловища в наклоне с грифом	4x50-100
4	Разводка с гантелями на наклонной скамье	5x15
5	Жим штанги на наклонной скамье головой вниз «Бабочка»	Суперсет 4x15
6	Пуловер	4x15
7	Шраги	4x15
8	Полные шраги	5x15
9	Тяга горизонтального блока	Суперсет
10	Тяга гири к животу	4x15
11	Подъём гантелей перед собой попеременно	Суперсет
12	Подъём гантелей в стороны стоя	4x15
13	Подъём гантелей в стороны в наклоне	5x15
14	Тренажёр «Витал»	5x15
15	Тренажёр «Джет»	5x15
16		

Период работы на рельеф мышц, рук, ног плечевого пояса и мышц живота. Комплекс № 4

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ

Упражнения на пресс

По окончании каждой тренировки необходимо выполнять на тренажере упражнения на пресс (12 повторов за один подход) либо лежа на полу сделать 20-25 подъемов туловища. Затем необходимо растянуть мышцы пресса: в позиции лежа на спине, руки отвести за голову, ноги выпрямить, как можно сильнее потянуться.

Разгибание ног в коленях

Укрепление мышц. Упражнение позволяет укрепить мышцы передней поверхности бедра. Сесть, опереться в спинку сидения спиной, лодыжки находятся под роликом, ступни расслабить, носки не тянуть. Для устойчивости можно ухватиться за рукоятки. Ноги выпрямить, колени не напрягать. Медленно вернуться в первоначальное положение и повторить упражнение. Отягощение рекомендуется в 10-30 кг.

Растяжение мышц. Встать к тренажеру спиной на расстоянии в один шаг, согнуть одно колено и положить ступню на ролик. Опорную ногу немного согнуть в колене. Мышцы живота должны быть в напряжении. Корпус держать прямо, копчик обращен к полу. Сжать мышцы таза и выталкивать его вперед так, чтобы ощутить растяжение мышц передней поверхности бедра и мышц-сгибателей бедра. При необходимости можно немного сгибать опорную ногу для более сильного растяжения мышц. Держать растяжку 20 секунд, а затем повторить упражнение с другой ноги.

Сгибание ног в коленях в позиции сидя

Укрепление мышц. Упражнение помогает укрепить мышцы задней поверхности бедра. Сесть на тренажер, ноги выпрямить, ролик находится под лодыжками. Для соблюдения устойчивости можно взяться за рукоятки. Мышцы пресса должны быть в напряжении, грудная клетка расправлена. Удерживая бедра и спину прижатыми к сиденью, необходимо максимально согнуть колени, чтобы пятки оказались под сиденьем. Ноги выпрямить и повторить упражнение. Отягощение можно использовать до 15-35 кг.

Растяжение мышц. Наклониться из первоначального положения вперед от бедер и постараться дотянуться до носков ног. Спину держать прямо, голову не наклонять вперед. Необходимо почувствовать растяжку мышц задней поверхности бедра и нижней части спины. Растяжку держать 20 секунд.

Жим ногами

Укрепление мышц. Упражнение позволяет укрепить мышцы задней и передней поверхностей бедра и ягодиц. Лечь на скамью тренажера. Ноги поставить на упор так, чтобы бедра и колени были согнуты под углом чуть меньше 90°. Возможно для этого потребуется настройка положения скамьи. Взяться за рукоятки, расправить грудную клетку, мышцы пресса в напряжении, а позвоночник должен находиться в нейтральном положении. Упереться пятками, выпрямить ноги, колени не напрягать. Колени медленно сгибать под углом 90°. Вернуться в первоначальное положение и повторить упражнение. Отягощение рекомендуется использовать до 5-50 кг.

Растяжение мышц. Тренажер должен находиться на предохранителе. Ноги поставить на упор. Согнутые колени развести в стороны и растянуть мышцы внутренней поверхности бедер. Удерживать 20 секунд.

1.5. Планируемые результаты

По окончании изучения **Программы** обучающиеся **должны знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

формы □ занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;

□ требования техники безопасности к занятиям;

□ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

□ планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;

□ выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;

□ использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график (210 час.)

Календарный учебный график (сентябрь - декабрь)

№ п/п	Дата	Количество часов	Наименование темы	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
		2	<i>Теоретические сведения</i>		
1		2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	Спортивный зал/тренажерный зал	Педагогическая диагностика
		14	<i>Общая физическая подготовка</i>		
2		2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
3		2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
4		2	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
5		2	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
6		2	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
7		2	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
8		2	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
		16	<i>Велотренажёр</i>		

9		2	Тренировка в медленном темпе	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
10		2	Тренировка в быстром темпе	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
11		2	Упражнения с интервалом (1 способ).	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
12		2	Упражнения с интервалом (2 способ).	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
13		2	Цикл спринта. Упражнение с устойчивым темпом.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
14		2	Цикл спринта. Упражнение с устойчивым темпом.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
15		2	Общеукрепляющие упражнения.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
16		2	Общеукрепляющие упражнения.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
		16	<i>Беговая дорожка</i>		
17		2	Упражнения на разогрев и расслабление. Выпады на беговой дорожке.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
18		2	Приставной шаг. Динамическая планка. Скалолаз. Тренировка для ног и ягодиц.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
19		2	Интервальная тренировка. Упражнения для ускоренной потери калорий	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
20		2	Интервальная тренировка. Упражнения для ускоренной потери калорий	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
21		2	Упражнения от стресса и усталости Упражнения на разогрев и	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы

			расслабление.	зал	
22		2	Тренировка для ног и ягодиц. Ходьба. Простая тренировка на беговой дорожке.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
23		2	Бег в горку на высокой скорости. Спринт.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
24		2	Бег в горку на высокой скорости. Спринт.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
		8	<i>Круговая тренировка для развития общей выносливости</i>		
25		2	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
26		2	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
27		2	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
28		2	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса»	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
		8	<i>Развитие мышечной массы</i>		
29		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
30		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
31		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди, спины, рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4

32		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди, спины, рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
		10	<i>Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</i>		
33		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц груди и рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
34		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
35		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
36		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
37		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
		10	<i>Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</i>		
38		2	Упражнения для развития рельефа косых мышц, спины и груди.	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
39		2	Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
40		2	Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
41		2	Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног, плечевого пояса и мышц пресса.	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4

42		2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
----	--	---	-----------------------------	--------------------------------	-------------

Календарный учебный график (январь - июнь)

№ п/п	Дата	Количество часов	Наименование темы	Место проведения	Форма аттестации/контроля
		2	<i>Теоретические сведения</i>		
1		2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	Спортивный зал/тренажерный зал	Педагогическая диагностика
		20	<i>Общая физическая подготовка</i>		
2		2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
3		2	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
4		2	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
5		2	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
6		2	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
7		2	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
8		2	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
9		2	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
10		2	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы

11		2	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
		24	<i>Велотренажёр</i>		
12		2	Тренировка в медленном темпе	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
13		2	Тренировка в медленном темпе	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
14		2	Тренировка в быстром темпе	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
15		2	Тренировка в быстром темпе	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
16		2	Упражнения с интервалом (1 способ).	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
17		2	Упражнения с интервалом (1 способ).	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
18		2	Упражнения с интервалом (2 способ).	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
19		2	Упражнения с интервалом (2 способ).	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
20		2	Цикл спринта. Упражнение с устойчивым темпом.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
21		2	Цикл спринта. Упражнение с устойчивым темпом.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
22		2	Общеукрепляющие упражнения.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы

23		2	Общеукрепляющие упражнения.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
		24	<i>Беговая дорожка</i>		
24		2	Упражнения на разогрев и расслабление. Выпады на беговой дорожке.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
25		2	Упражнения на разогрев и расслабление. Выпады на беговой дорожке.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
26		2	Приставной шаг. Динамическая планка. Скалолаз. Тренировка для ног и ягодиц.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
27		2	Приставной шаг. Динамическая планка. Скалолаз. Тренировка для ног и ягодиц.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
28		2	Интервальная тренировка. Упражнения для ускоренной потери калорий	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
29		2	Интервальная тренировка. Упражнения для ускоренной потери калорий	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
30		2	Упражнения от стресса и усталости Упражнения на разогрев и расслабление.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
31		2	Упражнения от стресса и усталости Упражнения на разогрев и расслабление.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
32		2	Тренировка для ног и ягодиц. Ходьба. Простая тренировка на дорожке.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
33		2	Тренировка для ног и ягодиц. Ходьба. Простая тренировка на беговой дорожке.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
34		2	Бег в горку на высокой скорости. Спринт.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы

35		2	Бег в горку на высокой скорости. Спринт.	Спортивный зал/тренажерный зал	Контрольные нормативы
		18	<i>Круговая тренировка для развития общей выносливости</i>		
36		2	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
37		2	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
38		2	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
39		2	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
40		2	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
41		2	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
42		2	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса»	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
43		2	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса»	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
44		2	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса»	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №5
		8	<i>Развитие мышечной массы</i>		
45		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
46		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
47		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы спины и рук (бицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2

48		2	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы спины и рук (бицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
		18	<i>Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</i>		
49		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц груди и рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
50		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц груди и рук (трицепс)	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
51		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
52		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
53		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
54		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3
55		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
56		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
57		2	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №5
		12	<i>Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</i>		
58		2	Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
59		2	Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №2
60		2	Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №3

				рный зал	
61		2	Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №4
62		2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1
63		2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал/тренажерный зал	Комплекс №1

2.2. Условия реализации программы

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по общей физической подготовке;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ:

- Спортивный зал
- Тренажерный зал
- Беговая дорожка, силовые тренажеры, велотренажер, скамья – стойка для жима штанги лежа, набор дисков, гантели, маты

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных

тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие.

Кадровое обеспечение

Педагог – руководитель физического воспитания

Методические материалы

- Рекомендации по организации безопасного тренировочного процесса.
- Рекомендации по организации силовых и кардио-тренировок.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений в силовом стиле.
- Инструкции по охране труда.

Дидактические материалы:

- Техника выполнения упражнений.
- Правила судейства и выступления на соревнованиях.
- Положение о соревнованиях по пауэрлифтингу и силовым видам спорта.

3. Формы аттестации

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные и календарные зачеты:

- Участие в первенстве техникума по силовым видам спорта (гиревой спорт, жим лежа);
- Участие в товарищеских встречах ГО Сухой Лог;
- Участие сборной команды техникума в первенстве города по пауэрлифтингу.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

Любители. Жим лёжа. Без экипировки

Женщины

ВК/разряд	ЗМС	Элита	МСМК	МС	КМС	1 вар.	2 вар.	3 вар	1 юн.	2 юн.	3 юн	бр
44 кг	-	65	55	50	42,5	40	35	30	25	22,5	20	-
48 кг	-	72,5	62,5	55	47,5	42,5	37,5	32,5	27,5	25	22,5	-
52 кг	-	80	70	60	52,5	45	40	35	30	27,5	25	-
56 кг	-	85	72,5	65	57,5	50	45	37,5	32,5	30	27,5	-
60 кг	-	92,5	77,5	70	60	52,5	47,5	40	35	32,5	30	-
67,5 кг	-	102,5	85	72,5	65	57,5	50	42,5	37,5	35	32,5	-
75 кг	-	110	90	77,5	70	60	52,5	45	40	37,5	35	-
82,5 кг	-	117,5	95	80	72,5	62,5	55	47,5	42,5	40	37,5	-
90 кг	-	122,5	97,5	82,5	75	65	57,5	50	45	42,5	40	-
+90 кг	-	125	100	85	77,5	67,5	60	52,5	47,5	45	42,5	-

Мужчины

ВК/разряд	ЗМС	Элита	МСМК	МС	КМС	1 вар.	2 вар.	3 вар	1 юн.	2 юн.	3 юн	бр
44 кг	-	-	-	-	-	62,5	55	47,5	40	32,5	25	-
48 кг	-	-	-	-	-	67,5	60	52,5	45	37,5	30	-
52 кг	-	130	110	95	82,5	72,5	65	57,5	50	40	32,5	-
56 кг	-	140	122,5	105	92,5	80	70	62,5	55	45	37,5	-
60 кг	-	150	130	115	100	87,5	77,5	67,5	57,5	47,5	40	-
67,5 кг	-	167,5	145	127,5	110	100	87,5	77,5	65	52,5	45	-
75 кг	-	182,5	157,5	137,5	120	107,5	97,5	85	70	57,5	50	-
82,5 кг	-	195	170	147,5	130	115	102,5	90	75	60	52,5	-
90 кг	-	205	177,5	155	135	120	107,5	92,5	80	62,5	55	-
100 кг	-	217,5	187,5	162,5	142,5	125	110	97,5	82,5	67,5	60	-
110 кг	-	227,5	195	167,5	147,5	130	115	100	87,5	70	62,5	-
125 кг	-	237,5	202,5	175	155	135	120	105	90	72,5	65	-
140 кг	-	245	207,5	180	157,5	140	122,5	107,5	92,5	75	67,5	-
+140 кг	-	252,5	212,5	182,5	162,5	142,5	125	110	95	77,5	70	-

4. Список литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Сайты

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru.
4. Электронно-библиотечная система «Знаниум» www.znanium.com