

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
Муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № 17_
от «15» июня 2026 г.
Зам. директора по НМР,
_____ Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 739_
от «18» июня 2026 г.
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
_____ О.В. Мельник

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С299В691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И
МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Живи в своем Темпе»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок освоения программы – 1 год
Возраст учащихся – от 7 лет
Уровень – стартовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования

Цыркунов Н.А.

г. Братск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024), Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Тренажерный зал – помещение, особым образом укомплектованное спортивными тренажерами, снарядами, инвентарем, цель которых заключается в развитии физических качеств человека.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (в приоритетах обновления содержания и технологий по физкультурно-спортивной направленности) и т.д.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа включает в себя практическое обучение новым двигательным навыкам, комплексам упражнений, направленных на оздоровление и укрепление организма, формирование правильной техники двигательного действия и теоретическое обучение представлению о здоровом образе жизни, знаниям о правильном дозировании физических упражнений.

Отличительной особенностью программы является учет интересов учащихся, их индивидуальных физических данных. Перед занятием проводится индивидуальное физическое тестирование, в результате которого

определяется необходимая информация – индивидуальная цель по проработке слабых мышечных зон тела. На основании показателей тестов, определяются: уровень стартового веса, количество повторений и подходов упражнений комплекса. Определение стартовых показателей необходимы, потому как они для каждого индивидуальны. Поэтому применяются отдельные упражнения, не входящие в стандартные комплексы, а тип тренировки и упражнений зависят от самочувствия, усталости мышц и запроса посетителей на тренировку определенных групп мышц.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся «Дворца Успеха» с 7 лет, педагогов, родителей, законных представителей учащихся, населения города.

Длительность реализации программы: 1 учебный год.

Формы организации тренировочного процесса при этом могут быть следующими:

- в группе для учащихся;
- самостоятельная работа посетителей по индивидуальным тренировкам.

Количество и продолжительность занятий: для учащихся занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу (45 минут) в соответствии с графиком работы тренажерного зала; для посетителей занятия проводятся индивидуально в соответствии с графиком.

Целью данной программы является формирование у посетителей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе реализации данной программы решаются следующие **задачи:**

Образовательная

Способствовать расширению знаний у посетителей о выполнении физических упражнений.

Развивающая

Формировать развитие двигательных навыков и умений посетителей, способствовать приросту основных физических показателей (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация).

Воспитательная

Способствовать формированию навыков самоорганизации, самоконтроля.

В программу включено формирование функциональной грамотности

Креативное мышление —которое подразумевает умение человека использовать своё воображение для выработки и совершенствования идей, формирования новых знаний, решения задач, с которыми он не сталкивался ранее. В спорте креативное мышление важно, так как в любой игре нужно уметь вовремя принять решение, часто нестандартное, что позволяет привести команду к победе.

Для развития креативного мышления на занятиях физической культуры используют задания, которые включают выдвижение решений, отбор креативных идей, оценку их сильных и слабых сторон. Такие задания могут сопровождаться вопросами: «предложите возможные варианты...», «оцените...», «как изменится..., если...», «разработайте...» и т. д..

Методы креативного мышления это- участие в конкурсах и проектах, подвижные и спортивные игры, проектная деятельность.

Планируемые результаты

В результате реализации данной программы посетители:

1. Приобретут знания о видах и способах здоровьесбережения с использованием различного инвентаря.
2. Получат новые двигательные навыки, прирост основных физических показателей.
3. Повысят интерес к занятиям физической культурой.
4. Приобретут навыки самоорганизации и самоконтроля.

Учебный план групповых занятий для учащихся

№	Темы	количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	1	0,5	0,5	Практическое тестирование
2	Тема 1. Комплекс упражнений №1.	12	1	11	
3	Тема 2. Комплекс упражнений №2.	12	1	11	
4	Тема 3. Комплекс упражнений №3.	12	1	11	
5	Тема 4. Комплекс упражнений №4.	12	1	11	
6	Тема 5. Комплекс упражнений №5.	11	1	10	
7	Тема 6. Комплекс упражнений №6.	11	1	10	
8	Промежуточная аттестация	1	-	1	Практическое тестирование
	Итого	72	6,5	65,5	

Календарный учебный график групповых занятий для учащихся

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	1								
Тема 1. Комплекс упражнений №1.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Тема 2. Комплекс упражнений №2.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Тема 3. Комплекс упражнений №3.	1	1	1	2	1	2	1	2	1
Тема 4. Комплекс	1	1	1	2	1	2	1	2	1

упражнений №4.									
Тема 5. Комплекс упражнений №5.	1	1	1	2	1	1	2	1	1
Тема 6. Комплекс упражнений №6.		1	1	2	1	1	2	1	2
Промежуточная аттестация									1
Всего	8	8	8	10	6	8	8	8	8

Содержание групповых занятий для учащихся

Предлагаемые комплексы упражнений для проработки «слабых зон»

Входящая диагностика – физический тест.

Определения индивидуальных показаний и противопоказаний к определенным физическим упражнениям. Определение веса, амплитуды и ритма с которыми будет выполняться упражнения.

1. Комплекс упражнений №1.

Выполнить 5 раундов на время:

- **бег 200 метров** – это одно из самых эффективных упражнений, которое позволяет человеку поддерживать себя в хорошей физической форме.
- **10 отжиманий от пола** – это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.
- **10 воздушных приседаний** – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

Все что вам понадобится - это четко выверенная дистанция 200 метров для бега, возможность отжиматься и приседать.

Задача на первый взгляд крайне простая, но если бежать действительно быстро, то пульс будет крайне высоким, ведь это в общей сумме 1000 метров бега, а это одна из самых сложных дистанций в легкой атлетике.

2. Комплекс упражнений №2.

Выполнить на время:

- **50 Бурпи** – это упражнение задействует мышцы всего тела и представляет собой последовательное выполнение нескольких элементов: приседание, отбрасывание ног назад в прыжке с переходом в отжимание на вытянутых руках, подтягивание ног к ладоням в прыжке и выпрыгивание с вытянутыми руками вверх.
- **50 Выпрыгивания с диском у груди** – это упражнение примите положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Руки удерживайте возле груди, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не

подворачивался вовнутрь и отводился назад. Делайте мощный толчок с пяток, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту. Мягко приземляйтесь на носки и возвращайтесь в низкую.

- **50 Отжимания от пола** - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.

- **50 Трастеры с диском** – это упражнение задействует все тело. Ноги на ширине плеч, снаряд при этом нужно взять в обе руки на уровне груди, выпрямить спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Затем выпрямив ноги сделать подъём от груди над головой на прямых руках. На выдохе опустите обратно снаряд в исходное положение.

- **50 Ситапы** - это упражнение классическое упражнение с собственным весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавно опуститься вниз и повторить движения.

3. Комплекс упражнений №3.

Выполнить за час максимальное количество сетов:

- **20 Выпрыгивания с диском у груди** – это упражнение примите положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Руки удерживайте возле груди, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад. Делайте мощный толчок с пяток, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту. Мягко приземляйтесь на носки и возвращайтесь в низкую.

- **20 Вращения диска вокруг головы вправо и влево** - это упражнение, выполняемое с оптимальным для вас весом, встаньте ровно зафиксировав мышцы спины. Плавно начните вращать вес вокруг головы, сначала в одну сторону, затем в другую.

- **20 Трастеры с диском** – это упражнение задействует все тело. Ноги на ширине плеч, снаряд при этом нужно взять в обе руки на уровне груди, выпрямить спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Затем выпрямив ноги сделать подъём от груди над головой на прямых руках. На выдохе опустите обратно снаряд в исходное положение.

- **20 Русские махи с диском** – это упражнение оставьте снаряд перед собой на небольшом расстоянии. Затем двумя руками и с прогнутой поясницей выполняем махи. Ноги стоят достаточно широко, они не должны мешать движению ваших рук. Ноги слегка сгибаем в коленных суставах, спину держим ровной, ни в коем случае не горбимся и не округляем спину. Так же важно в нижнем положении

завести снаряд за уровень стоп. В верхнем положении снаряд поднимаются выше параллели с полом примерно до уровня глаз, локти так же должны быть выше параллели.

- **20 Французский жим стоя** – это упражнение возьмите снаряд и поднимите его над головой, пока руки не станут полностью выпрямлены. Поставьте ноги на ширину плеч и слегка заведите локти вовнутрь. На вдохе начните сгибать локти, удерживая их близко к голове. Опускайте снаряд по дуге за себя до тех пор, пока предплечья не коснутся бицепсов. Усилиями трицепсов верните штангу в исходное положение, сделайте выдох.

4. Комплекс упражнений №4.

Выполнить 5 раундов на время:

- **20 отжимания от пола** - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.

- **35 ситапы** - это упражнение классическое упражнение с собственным весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавно опуститься вниз и повторить движения.

- **50 воздушные приседания** – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

Выполняем 5 раундов на время из 3 упражнений с весом собственного тела. На отжиманиях касаемся грудью пола, на ситапах полностью садимся в конечном положении, на воздушных приседаниях доседаем и полностью распрямляемся в верхнем положении.

5. Комплекс упражнений №5.

Выполнять каждые 4 минуты пока укладываешься:

- **14 Воздушные приседания + 2 повторения каждую серию** – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом.

Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

- **14 Ситапы +2 повторения каждую серию** - это упражнение классическое упражнение с собственным весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавно опуститься вниз и повторить движения.

- **14 Отжимания от пола +2 повторения каждую серию** - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.

Задача каждые 4 минуты стартовать и начинать новую серию, в каждой последующей серии мы прибавляем по 2 повторения в каждом упражнении. В первом раунде вы выполните 3 упражнения по 14 повторений, во втором раунде уже по 16 повторений, в третьем раунде по 18 повторений и так далее пока укладываетесь в 4 минуты. Как только не смогли уложиться в 4 минуты и закрыть очередной раунд, на этом и закончили.

6. Комплекс упражнений №6.

Выполнить на время:

- **100 Воздушные приседания** – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

- **90 Русские махи** – это упражнение оставьте снаряд перед собой на небольшом расстоянии. Затем двумя руками и с прогнутой поясницей выполняем махи. Ноги стоят достаточно широко, они не должны мешать движению ваших рук. Ноги слегка сгибаем в коленных суставах, спину держим ровной, ни в коем случае не горбимся и не округляем спину. Так же важно в нижнем положении завести снаряд за уровень стоп. В верхнем положении снаряд поднимаются выше параллели с полом примерно до уровня глаз, локти так же должны быть выше параллели.

- **80 Отжимания от пола** - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.

- **70 Вращения вокруг головы** - это упражнение, выполняемое с оптимальным для вас весом, встаньте ровно зафиксировав мышцы спины.

Плавнo начните вращать вес вокруг головы, сначала в одну сторону, затем в другую.

- **60 Ситапы**-это упражнение классическое упражнение с собственным весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавнo опуститься вниз и повторить движения.

-**50 Приседания с диском** – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

- **40 Прыжки на тумбу** - это упражнение, выполняемое напротив тумбы, в 30-40 см от нее. Повернитесь к ней лицом. Стопы разместите на ширине плеч, колени согните, таз слегка отведите назад. Отталкиваясь от пола, запрыгните на тумбу. Плавнo выпрямите колени, встаньте на тумбу и спуститесь с нее вниз.

- **30 Французский жим стоя** – это упражнение возьмите снаряд и поднимите его над головой, пока руки не станут полностью выпрямлены. Поставьте ноги на ширину плеч и слегка заведите локти вовнутрь. На вдохе начните сгибать локти, удерживая их близко к голове. Опускайте снаряд по дуге за себя до тех пор пока предплечья не коснутся бицепсов. Усилием трицепсов верните штангу в исходное положение, сделайте выдох.

- **20 Бурпи** – это упражнение задействует мышцы всего тела и представляет собой последовательное выполнение нескольких элементов: приседание, отбрасывание ног назад в прыжке с переходом в отжимание на вытянутых руках, подтягивание ног к ладоням в прыжке и выпрыгивание с вытянутыми руками вверх.

- **10 Выпады с диском над головой** – обе ноги на одной линии, корпус перпендикулярен полу, коленный и тазобедренный сустав выпрямлены, диск находится над головой. Затем делаете шаг вперёд колено касается пола. И одним движением возвращается в исходную позицию.

Оценочные материалы групповых занятий для учащихся

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий контроль – в начале посещения тренажерного зала. Проводится в форме тестирования с целью определения уровня физических данных, владение техникой движений и составления программы занятий.

Промежуточная аттестация в конце посещения тренажерного зала в форме тестирования с целью определения развития физических данных, владение техникой движений и овладения умениями организации здорового образа жизни.

Методические материалы групповых занятий для учащихся

В подготовке применяются различные методы обучения и тренировки: групповой с дифференцированным подходом и организация самостоятельной работы.

Дифференцированный подход является основным. Особенность его состоит в том, что педагог определяет для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно.

В программе применяется здоровьесберегающая технология.

Словесный (объяснение, консультация).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов).

Формы обучения – комбинированные (основной практический метод с теоретическим объяснением).

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы.

Метод «Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

Метод «Скрытое инструктирование» в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

При реализации программы необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого учащиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

2. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности учащихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 8 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

3. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

4. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных учащихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

5. Каждое занятие состоит из 3 основных этапов: разминочный, основной, восстановительный.

Программа тренировок для педагогов, родителей, законных представителей учащихся и населения города.

Тренажерный зал «ТЕМП» проводит следующие программы тренировок для педагогов, родителей, законных представителей учащихся, населения города:

1. Вводная программа тренировок для начинающих (2 - 3 дня в неделю):

- 1) Разминка (велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер) – 7 – 10 мин
- 2) Скручивания на пресс – 4 подхода, стараться делать как можно больше раз

- 3) Гиперэкстензии (спина) – 4 подхода по 15 раз
- 4) Приседание со штангой - 4 подхода по 12 раз
- 5) Жим штанги лежа - 4 подхода по 12 раз
- 6) Тяга вертикального блока за голову (силовой тренажер) – 4 подхода по 15 раз
- 7) Тяга штанги к подбородку - 4 подхода по 15 раз
- 8) Кардио (велотренажер, беговая дорожка, эллиптический тренажер)
- 9) Упражнения на растягивание и на расслабление

2. Базовая программа тренировок (3 дня в неделю):

Первый день

- 1) Гиперэкстензии (спина) 3подхода по 12 раз
- 2) Приседание со штангой (на плечи, вес увеличивается) – 4 подхода по 10-12 раз
- 3) Выпады с гантелями – 3 подхода по 15 раз
- 4) Румынская становая тяга (штанга)- 3 подхода по 12-14 раз
- 5) Жим штанги или гантелей на наклонной скамье - 3 подхода по 12 раз
- 6) Подъем гантелей на бицепс,сидя на наклонной скамье - 3 подхода по 15 раз
- 7) Скручивания на пресс - 3 подхода на максимум
- 8) Кардио (велотренажер, беговая дорожка) – 10 мин
- 9) Упражнения на растягивание и расслабление

Второй день

- 1) Гиперэкстензии (спина) 3подхода по 15 раз
- 2) Тяга верхнего блока за голову (силовой) - 3подхода по 12 раз
- 3) Жим штанги лежа – 4 подхода по 10-12 раз
- 4) Разводка гантелей лежа - 3подхода по 15 раз
- 5) Тяга гантели в наклоне - 3подхода по 12 раз
- 6) Подъем ног лежа или в висе - 3подхода на максимум
- 7) Кардио (велотренажер, беговая дорожка) – 10 мин
- 8) Упражнение на растягивание и на расслабление

Третий день

- 1) Гиперэкстензии (спина)- 3подхода по 15 раз
- 2) Приседания со штангой/ гантелью в стиле плие(приседание сгантнлью между ног) - 3подхода по 15 раз
- 3) Разгибание ног на блоке (силовой тренажер)- 3подхода по 15 раз
- 4) Становая тяга на прямых ногах-3подхода по 15 раз

- 5) Сгибание ног в тренажере лежа - 3 подхода по 15 раз
- 6) Жим гантелей сидя - 4 подхода по 10-12 раз
- 7) Тяга верхнего блока к груди (силовой тренажер)- 3 подхода по 12 раз
- 8) Кардио (велотренажер, беговая дорожка)- 10 мин
- 9) Подъемы ног лежа или в висе - 3 подхода на максимум
- 10) Упражнения на растягивание и на расслабление

3. Цикл круговой тренировки:

- 1) Приседание со штангой 15-20 раз
- 2) Гиперэкстензии (для спины) 15-20 раз
- 3) Выпады с гантелями 15 раз
- 4) Жим лежа 12-15 раз
- 5) Пресс 20-25 раз

Данный круг следует повторить 4 раза за тренировку. Отдых между подходами 40-60 сек. между кругами 90-120 сек.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые:

учебный процесс должен организовывать квалифицированный специалист, имеющий среднее или высшее профессиональное образование и опыт педагогической и тренерской деятельности.

Материально-технические:

- учебный кабинет с полным обеспечением требований к охране здоровья и безопасности труда;

- тренажёры (кардиотренажёры – эллиптический тренажёр, беговая дорожка, велотренажёр), гантели весом от 0,5 до 5 кг, эспандеры (ленточный, ручной, для бёдер), фитболы диаметром 50 см (количеством от 2 шт.).

Дидактические материалы:

Наглядные плакаты – анатомия выполнения упражнений.

Рекомендации по выполнению физических упражнений.

Карты с описанием правильной техники выполнения упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации для учителей физической культуры./Авт. – сост. Э.Н. Абрамов, Л.Г. Бобкова. /Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». - Курган, 2006.-23 с.
2. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 классы./Под ред. А.П.Матвеева. - Курган, 2009.-64 с.
3. Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс, В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:2005 г.
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе.- М.:Просвещение, 1970 г.
5. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области.-Курган,-1994.-126 с.

Дополнительная литература

1. «Супертренинг», Майк Ментцер, Издательство: М.: ФитПресс; Издание 2-е Переплет: мягкий; 100 страниц; 2019 г.
2. «Думай. Часть 2», Стюарт МакРоберт, в открытом доступе

Интернет ресурсы:

1. https://zen.yandex.ru/media/id/5a3536875816690e75edbc90/vse-o-podtiagivanii-kak-nauchitsia-podtiagivatsia-5a35a8155a104f28dfb7f5fe?utm_source=serp
2. <https://makefitness.pro/upragnenia-s-ganteliami/>
3. <http://sportfiction.ru/books/dumay-chast-2/>