

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
НОВОТОРЬЯЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОВОТОРЬЯЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»

от 28.08.2024г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Новоторьяльский ЦДО»

О.В.Торошина

28.08.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

ID программы: 9833

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 216

Разработчик программы: тренер-преподаватель

МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»

Ерусланов Александр Геннадьевич

п.г.т. Новый Торъял
2024г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Объем программы.....	3
1.4. Содержание программы.....	4
1.5. Ожидаемые результаты	5
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Учебный план.....	7
2.2. Календарный учебный график.....	8
2.3. Условия реализации программы.....	27
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.....	28
2.5. Оценочные материалы.....	28
2.6. Методические материалы.....	29
2.7. Литература.....	32
Программа воспитательной работы.....	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося. Задачи укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым обучающимся индивидуально.

Отличительные особенности программы:

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся возраста от 14 до 17 лет.

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Организационные формы обучения

Занятия проводятся с постоянным составом группы. Форма работы на занятиях в объединении групповая и индивидуальная. Применяется медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы, имеющий медицинский допуск для занятий в тренажерном зале. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Режим занятий

216 часа в год, 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Продолжительность занятия

Продолжительность одного занятия составляет 1 ч. 30 мин. С учетом 10-минутного перерыва после 40 минут обучения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

В процессе обучения реализуются следующие задачи:

Предметные:

- обучать тактическим действиям;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Метапредметные:

- развивать физические качества, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развивать творческие и спортивные способности обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- сформировать и совершенствовать навыки здорового образа жизни и умения.

Личностные:

- выработать организаторские навыки и умения в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3. Объем программы

Общее количество часов – 216 ч.

1.4. Содержание программы:

Раздел 1. Вводное занятие (инструктаж по ТБ)

Теория. Встреча с коллективом, знакомство с правилами техники безопасности, правила поведения во время чрезвычайных ситуаций, обсуждение плана работы на год.

Форма контроля: беседа.

Раздел 2. Самоконтроль при занятиях. Общие основы тренажерного зала.

Теория. Знакомство с тренажерами. Постановка целей и задач. Согласование ожиданий. Актуализация целей программы.

Практика. Обучающиеся на практике изучают функционал тренажеров.

Раздел 3. Основы знаний о физкультуре и спорте

Теория: Понятия «физическая культура» и «спорт». Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна.

Раздел 4. ОРУ. Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.

Практика: Упражнения на развитие брюшного пресса; специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок, упражнения для мышц предплечья; упражнения на гимнастической стенке; упражнения на увеличение общей массы мышц; изометрические упражнения в висячем и упорном положении лежа; упражнения для развития и корректировки мышц плечевого пояса; упражнения на развитие мышц спины; упражнения на развитие мышц бедра; упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья; упражнения для мышц голени.

Раздел 5. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах.

Практика: выполнение цикла из нескольких аэробных упражнений и упражнений, направленных на проработку основных групп мышц, следующих одно за другим с небольшим отдыхом между ними.

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.

Практика: Подвижные игры для разных возрастных групп, направленные на развитие физических качеств. Игры: «ТРИ СВИСТКА», «ПЕРЕСТАВЬ КОНУСЫ», «НАЙДИ СООБЩЕНИЕ», «ДОГОНИ МЯЧ»

Раздел 7. Контрольные нормативы

1.5. Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России;
- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- основные понятия и терминологию атлетической гимнастики;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и не предельного веса, динамического характера);
- составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гириями);
- выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
- выполнять жим штанги от груди;
- выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
- выполнять приседания со штангой;

- выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
- выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
- выполнять упражнения на силовых тренажерах.

Личностные результаты:

- готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.	2	2	0	Беседа
2.	Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами.	4	2	2	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
3.	Основы знаний о физкультуре и спорте	4	2	2	Беседа
4.	ОРУ. Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.	170	0	170	Наблюдение, выполнение упражнений
5.	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах.	18	0	18	Наблюдение, выполнение упражнений
6.	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	16	0	16	Наблюдение, выполнение упражнений
7.	Контрольные нормативы	2		2	Зачет
	Итого:	216	6	210	

2.2. Календарный учебный график

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, устный опрос.
2.	Сентябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Основы знаний о физкультуре и спорте	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, тесты, устный опрос.
3.	Сентябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
4.	Сентябрь		17:00-18:30	Индивидуальная работа	2 ч.	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение.
5.	Сентябрь		17:00-18:30	Индивидуальная работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, устный опрос, наблюдение
6.	Сентябрь		17:00-18:30	Индивидуальная работа	2 ч.	ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.	ЦДО»	
7.	Сентябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
8.	Сентябрь		17:00-18:30	Индивидуальная работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
9.	Сентябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
10.	Сентябрь		17:00-18:30	Индивидуальная работа	2 ч.	ОРУ. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
11.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
12.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней)	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						группы мышц.	ЦДО»	
13.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
14.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
15.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
16.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
17.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
18.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
19.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
20.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая	2 ч.	ОРУ. Изометрические	Тренажерный зал	Беседа,

				работа		упражнения в висе и упоре лежа.	МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
21.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
22.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
23.	Октябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
24.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
25.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение

						гимнастической стенки.		
26.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
27.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
28.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
29.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
30.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
31.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	ЦДО»	
32.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
33.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
34.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
35.	Ноябрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
36.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
37.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития	Тренажерный зал МБУДО	Беседа, наблюдение

						двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	«Новоторъяльский ЦДО»	
38.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
39.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
40.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
41.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
42.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение

						мышц кисти и предплечья.		
43.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
44.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
45.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
46.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
47.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
48.	Декабрь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	ЦДО»	
49.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
50.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
51.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
52.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
53.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
54.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на	Тренажерный зал	Беседа,

				работа		развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
55.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
56.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
57.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
58.	Январь		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
59.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение

60.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
61.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
62.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
63.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
64.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
65.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение

						жгутами и скакалкой.		
66.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
67.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
68.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
69.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
70.	Февраль		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
71.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						растяжку самостоятельно и в парах.	ЦДО»	
72.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
73.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
74.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
75.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
76.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
77.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	ЦДО»	
78.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
79.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
80.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
81.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
82.	Март		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
83.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	ЦДО»	
84.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
85.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
86.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
87.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
88.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
89.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский	Беседа, наблюдение

						Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	ЦДО»	
90.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для коррективы формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
91.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на коррекцию мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
92.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
93.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для коррективы формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
94.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
95.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Правила	Тренажерный зал	Беседа,

				работа		соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	наблюдение
96.	Апрель		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
97.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
98.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	Контрольные нормативы	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, тесты, наблюдение
99.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
100.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение

						расслабление мышц.		
101.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
102.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
103.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
104.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
105.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
106.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение

						амортизаторами у гимнастической стенки.		
107.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение
108.	Май		17:00-18:30	Групповая работа	2 ч.	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	Тренажерный зал МБУДО «Новоторъяльский ЦДО»	Беседа, наблюдение

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудованный тренажерный зал соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима»

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

- ✓ штанга;
- ✓ гантели;
- ✓ наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- ✓ скамья для жима от груди;
- ✓ гимнастическая стенка;
- ✓ эспандеры;
- ✓ тренажеры;
- ✓ набивные мячи;
- ✓ скакалки.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Основные характеристики образовательных программ определены статьями 2, 12, 75 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Структура программы регламентирована пунктом 9 статьи 2 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 5 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2.Дополнительная общеразвивающая программа «Общая Физическая Подготовка»

3.Учебники по физической культуре 10-11 класс, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

4.Методические пособия по методике занятий и тренировок.

5.Инструкции по технике безопасности.

6.Учебные карточки с заданиями.

7.Видеолекции.

8.Разработанные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы

Ерусланов Александр Геннадьевич – тренер-преподаватель.

Квалификационная категория:

Образование высшее профессиональное.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Для определения результативности освоения Программы два раза в год проводится аттестация: промежуточная – по итогам I полугодия, итоговая – по окончании II полугодия. Уровень усвоения программы определяется с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, уровнем подготовленности к занятиям.

Используются следующие формы проверки:

Опрос

Тестирование

Методы проверки: тестирование физических качеств.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	20	18	15

2.5. Оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических упражнений.

Педагог оценивает успешность освоения программного материала, наблюдая за воспитанниками на занятиях. Данные заносятся в протоколы.

2.6. Методическое обеспечение

В процессе подготовки и проведения занятий у учащихся развиваются и улучшаются навыки самостоятельной физической работы.

Формы организации деятельности обучающихся: лекции, беседы, практические занятия (упражнения, игры), тестирование.

Алгоритм учебного занятия.

Этапы учебного занятия

- Подготовительная часть
- Основная часть занятия
- Заключительная часть.

Подготовительная часть. Разогреть суставы, включить в работу все группы мышц, т. е. подготовить организма к занятиям; отвлечь от бытовых проблем.

Основная часть. Увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений. Достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

Заключительная часть. Снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни.

Методы обучения:

- метод практического обучения;
- метод словесного обучения;
- практические методы обучения
- игровой метод.

При реализации программы используются педагогические технологии:

- Технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- Технология индивидуализации обучения;
- Групповые технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;

Принципы построения образовательной программы:

- Принцип доступности – учитывает возрастные особенности и индивидуальный подход к каждому ребенку.

- Принцип систематичности и последовательности – используется в повторении изученного не только в начале занятия для проверки уровня усвоения, и не только в конце занятия с целью закрепления полученной информации.

- Принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;

- Принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка.

Программа ориентирована на системно-комплексный подход в выборе форм и методов обучения. Программа, адаптируется для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий.

Содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся на учебном занятии:

Инструкция по правилам поведения в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности.

Тренажерный зал должен быть оснащён огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера-преподавателя проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёров;

- по команде тренера-преподавателя зайти в зал.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством тренера-преподавателя.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;

- соблюдать режим работы и отдыха;

- выполнять упражнения на исправных тренажёрах;

- соблюдать правила использования тренажёров, учитывая их конструктивные особенности;

- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- занятие на тренажёрах продолжать после устранения неисправности;

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

2.7. Список литературы

Для тренера-преподавателя

1. Вайнбаум Я.С., "Дозирование физической нагрузки школьников", – М.: Просвещение, 1991;
2. Говердовский Ю.К., "Техника гимнастических упражнений", – М.: ФиС, 1986;
3. Должиков И.И., "Планирование уроков физической культуры 1–11 классов", – М., 1998;
4. Железняк Ю.Д., "Педагогическое физкультурно– спортивное совершенствование", – М., 2002;
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., "Твое здоровье. Укрепление организма", – СПб.: Детствопресс, 2000;
6. Зверева М.С., "Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции", – М.: Просвещение, 1986;
7. Иванова Н.П., "Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9–11 классов", –Южно–Сахалинск, 2010;
8. Лаптев А.К., "Тайна пирамиды здоровья", – СПб.: РЕТРОС, 1998;
9. Лях В.И., "Методика физического воспитания учащихся: 1–11 классы", – М.: Просвещение, 2002;
10. Максименко А.М., "Основы теории и методики физической культуры и спорта", – М., 2001;
11. Мейксон Г.Б., "Самостоятельные занятия учащихся по ФК", – М.: Просвещение, 1986;
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В., "Здоровье и красота вашей осанки", – М.: Сов.Спорт, 2002;
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю., "Осанка детей", – СПб.: Комета, 1994;
14. Смирнов Н.К., "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы", – М.: Аркти, 2003;
15. Соколов П.П., "Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть", – М.: Сов. Спорт, 1989;
16. Тяпин А.Н., "Тренажерный зал в школе", журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008;
17. Шестопалов С., "Бодибилдинг", – М., 2001;
18. "Энциклопедический справочник. Здоровье детей", – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации, [/http://bmsi.ru](http://bmsi.ru)

План спортивных мероприятий:

Дела, мероприятия, события	Сроки (период, либо конкретный месяц)
Кросс	Сентябрь
Кто самый сильный	Октябрь
Фитнес челлендж	Ноябрь
Армреслинг	Февраль
«ГТО всем!»	Апрель