

Муниципальное образовательное учреждение
Субботинская средняя общеобразовательная школа
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У. Кривенко

_____ Свинцов П.В.

Приказ № 19/1 У от «31» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Силовые виды спорта»

Форма реализации программы: очная;

Год обучения: первый;

Группы (модули): 1) старшие юноши; 2) младшие юноши; 3) девушки;

Возраст обучающихся: 13-17 лет;

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:

Автор: Никитин А.Н.
педагог дополнительного образования
высшей категории

Субботино 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Силовые виды спорта» составлена в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказом Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Уставом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко, утвержденным постановлением администрации Шушенского района от 27.12.2016 года № 882;

10. Локальными актами МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

11. Учебным планом МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко;

12. Рабочей программой воспитания МБОУ Субботинская СОШ им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко.

«Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом. Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни»

В.В.Путин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовые виды спорта» обеспечивает на **базовом уровне** практико-ориентированную деятельность с учётом категории обучающихся, их возрастом, особенностями, желаниями, интересами и потенциальными возможностями.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Силовые виды спорта» предлагается к использованию в системе дополнительного образования МБОУ Субботинская СОШ для учащихся 7х - 11х классов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

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», национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 13 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. На ликвидацию этих дефицитов и направлена программа «Силовые виды спорта».

Новизна и отличительные особенности программы

1. Программа рассчитана на 1 год обучения;
2. Программа разделена на 3 модуля, по гендерному и возрастному принципу - 2 группы юношей-старшие и младшие (бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт) и группа девушек (фитнес, кроссфит, гиревой спорт);
3. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей (пример - гиревой спорт);
4. Так же в программу входят часы проведенные на тренировочных сборах и соревнованиях;
5. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая время каникул (осенних, зимних, весенних), посредством функционирования системы различных форм занятий, методов и средств обучения, педагогических технологий.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Возраст детей - 13 - 18 лет;

Срок реализации программы - 1 год;

Количество детей в группе - не более 16 человек;

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа;

Общее количество часов в год – 216(3 модуля по 72 часа);

Форма обучения – очная;

Форма организации занятий – групповая, индивидуальная;

Типы занятий – практические, теоретические, комбинированные, контрольные, учебно - тренировочные сборы, соревнования;

Условием приема детей для обучения по программе является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является тренажерный зал, оборудованный специальным оборудованием.

Режим занятий:

понедельник 16.15-17.00; 17.10-17.55 (девушки 3 группа)

среда 16.15-17.00; 16.15-17.00 (старшие юноши 1 группа)

пятница 16.15-17.00; 16.15-17.00 (младшие юноши 2 группа)

Методы обучения

Словесные	Наглядные	Практические
-----------	-----------	--------------

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель дополнительной общеобразовательной программы «Силовые виды спорта» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Для реализации поставленной цели запланированы следующие **задачи**:

- приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- физическое развитие обучающихся;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на базовом уровне

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- уважительное отношение и познавательный интерес к спорту;
- понимание особой роли физкультуры и спорта в жизни общества и человека;
- сформированность эстетических чувств (на примере атлетов античности и современности);
- сформированность потребностей в занятиях физкультурой и спортом;
- овладение навыками индивидуальной деятельности в процессе тренировок;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместных тренировок и соревнований;
- соблюдения правил личной гигиены, режима труда и отдыха;
- умение обсуждать, оценивать и анализировать результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные и коммуникативные) характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение умением применять различные методики, использовать вариативность в тренировочном процессе, использовать умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
- использование средств информационных технологий для решения различных учебно-тренировочных;
- умение планировать и грамотно осуществлять тренировочные и соревновательные тактические действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных проблем;
- умение рационально строить самостоятельную деятельность, умение организовать место занятий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких достижений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в физкультурно - спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебной программы:

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в быденной жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- требования техники безопасности к занятиям;
- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения про программе знания и навыки в повседневной жизни;
- осознанное отношение к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности.

Повышенный уровень - обучающийся получит возможность:

- усвоить основные виды силовых тренировок: бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит, фитнес, гиревой спорт;
- участвовать в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях;
- получить спортивные звания и разряды;

- совершенствовать физическое развитие.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата и контрольно оценочные материалы

Формы аттестации

Вид и время проведения	Формы и цель
Входной контроль, начало года	Тестирования силовых показателей, оценка исходных возможностей
Текущий контроль, в ходе года	Оценка динамики развития
Промежуточная аттестация, по итогам п/г	Оценка промежуточных результатов
Итоговая аттестация, конец года	Соревнования, оценка итоговых показателей

Материалы для контроля на сайтах: www.fpr-info.ru и <http://vfgs.ru> (спортивные нормативы на сайтах Федерации пауэрлифтинга России и Всероссийской федерации гиревого спорта РФ;

Уровень подготовки обучающегося оценивается по 3 ступеням: низкий, средний, высокий;

Оцениваются теоретические знания (анкетирование, тестирование), знание Т.Б., практические умения;

Мониторинг силовых показателей, тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений, жимы, толчки, рывки.);

Достижения - участие в соревнованиях (в т.ч. по силовым видам спорта: армреслингу, гиревому спорту, русскому жиму лежа, пауэрлифтингу) разного уровня: муниципальных, региональных. (Открытое первенство пгт.Шушенское и Шушенского района по русскому жиму, Первенство республики Хакасия по народному жиму, Чемпионат Красноярского края по пауэрлифтингу, Районные первенства по гиревому спорту, и другие);

Успешная сдача норм ГТО;

Получение обучающимися спортивных разрядов и званий.

Контрольно - измерительные материалы, нормативы для аттестации

№	Вид	Вес снаряда (кг.)			Количество повторов			Время			Норматив		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1	Подтягивания на перекладине(ю)				8	10	15						
2	Толчок гири (ю. 2 руками)	16			30	35	40	10 минут					
3	Рывок гири(д.)	16			15	25	35	10 минут					
4	Сгибания туловища				30	40	50	1 минута					
					25	30	40						
5	Прыжок с места в длину										200 см	210 см	230 см
											160 см	170 см	185 см
6	Подтягивания на низкой перекладине (д)				10	15	20						
7	Приседание со	ю	77	90	100								

	штангой	д	40	50	60					
8	Становая тяга	ю	90	105	115					
		д	60	70	75					
9	Жим штанги лежа	ю	55	60	70					
		д	35	40	45					
10	Русский жим	ю	45		12	20	25	5 минут		
		д	35		11	15	19			

Содержание программы (учебный план)

Наименование разделов и тем		Количество часов											
		Группа юноши Модуль 1			Группа юноши Модуль 2				Группа девушки Модуль 3				
		Тео	Пр	акт	иче	Тео	Пр	акт	иче	Тео	Пр	акт	иче
Вводное занятие		4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	
Часть 1.	Основы теоретических знаний	2	2	-	2	2	-	2	2	2	-	-	
Часть 2.	Общая физическая подготовка	2	-	2	2	-	2	2	-	-	2	-	
Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)		48	-	48	48	-	48	48	-	-	48	-	
Раздел 1.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	12	-	12	12	-	12	12	-	-	12	-	
Раздел 2.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	12	-	12	12	-	12	12	-	-	12	-	
Раздел 3.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	12	-	12	12	-	12	12	-	-	12	-	
Раздел 4.	Упражнения для развития мышц ног и пресса	12	-	12	12	-	12	12	-	-	12	-	
Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		10	-	10	10	-	10	10	-	-	10	-	
Раздел 1.	Упражнения на кардио-тренажерах	10	-	10	10	-	10	10	-	-	10	-	
Массовые мероприятия, Соревнования, учебно – тренировочные сборы		8	-	8	8	-	8	8	-	-	8	-	
Итоговое занятие		2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	
Всего		72	3	69	72	3	69	72	3	69			

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных обучающихся. Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. на занятиях предусмотрена реализация и теоретического, и практического программного материала. Упражнения и комплексы упражнений из различных тем комбинируются в соответствии с задачами обучения в конкретный период времени. Юноши и девушки разбиты на группы (Ю-1, Д-1 и т.д.) и тренируются по отдельным комплексам – индивидуальным программам (представлены в приложении к программе) в течение недели(2 занятия).

Календарный учебный график

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Часов	Режим занятий
1 модуль старшие юноши	01.09.	31.05.	36(Иполугодие-16) (II полугодие -20)	36	72	1раз в неделю по2 часа
2 модуль младшие юноши	01.09.	31.05.	36(Иполугодие-16) (II полугодие -20)	36	72	1раз в неделю по2 часа
3 модуль девушки	01.09.	31.05.	36(Иполугодие-16) (II полугодие -20)	36	72	1раз в неделю по2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Вводные занятия

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

Часть 1. Основы теоретических знаний

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

II. Упражнения силовой направленности

Раздел1. Упражнения для верхнего плечевого пояса.

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча.

Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.

Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

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

Промежуточная аттестация.

Раздел 3. Упражнения для развития мышц спины и трицепса

Виды мышц спины: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

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

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой для развития мышц спины и трицепсов. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Раздел 4. Упражнения для развития мышц ног и пресса

Мышцы ног: Большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Виды мышц

живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.

Подбор тренажеров для развития мышц ног и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

III. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке

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

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке

IV. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных и спортивных результатов.

Календарное учебное планирование (старшие юноши, модуль 1)

№	Тема занятий	Кол-во часов			Дата		Форма занятия	Виды контроля	Примечания
		всего	теория	практика	план	факт			
I. Вводные занятия		4	2	2					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Основы теоретических знаний.	1	1	-			Организа ционное занятие	Заполнение журнала ТБ	
2.	Основы теоретических знаний. Входной контроль.	1	1	-			Лекция	Входной контроль	
3.	Общая физическая подготовка	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
4.	Общая физическая подготовка	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
II. Упражнения силовой направленности		48	-	48					
Раздел 1. Упражнения для развития плечевого пояса		12	-	12					
5.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
6.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
7.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
8.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
9.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
10.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
11.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
12.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
13.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
14.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	

15.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
16.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
Раздел 2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса		12	-	12					
17.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
18.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
19.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
20.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
21.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
22.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
23.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
24.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
25.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
26.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
27.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
28.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
Раздел 3. Упражнения для развития мышц спины и трицепса		12	-	12					
29.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
30.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
31.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
32.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль	

							уальное	нормативов	
33.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
34.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
35.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
36.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4) Промежуточная аттестация	1	-	1			Контрольное занятие	Промежуточная аттестация	
37.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
38.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
39.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
40.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
	Раздел 4. Упражнения для развития мышц ног и пресса	12	-	12					
41.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
42.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
43.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
44.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
45.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
46.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
47.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
48.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
49.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
50.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль	

							уальное	нормативов	
51.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
52.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
III. Упражнения для тренировки сердца и легких		10	-	10					
53	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
54	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
55	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
56	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
57	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
58	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
59	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
60	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
61	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
62	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
IV. Итоговое занятие		2	1	1					
63	Итоговое занятие (теория)	1	1	-			Практическая работа	Тестирование	
64	Итоговое занятие (практика). Итоговая аттестация.	1	-	1			Контрольное занятие	Итоговая аттестация	
V. Массовые мероприятия, соревнования, тренировочные сборы		8	-	8					
Итого		72	3	69					

Календарное учебное планирование (младшие юноши, модуль 2)

№	Тема занятий	Кол-во часов			Дата		Форма занятия	Виды контроля	Примечания
		всего	теория	практика	план	факт			
I. Вводные занятия		4	2	2					
36	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Основы теоретических знаний.	1	1	-			Организационное занятие	Заполнение журнала ТБ	
37.	Основы теоретических знаний. Входной контроль.	1	1	-			Лекция	Входной контроль	
38.	Общая физическая подготовка	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
39.	Общая физическая подготовка	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
II. Упражнения силовой направленности		48	-	48					
Раздел 1. Упражнения для развития плечевого пояса		12	-	12					
40.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
41.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
42.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
43.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
44.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
45.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
46.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
47.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
48.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
49.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	

50.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
51.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
Раздел 2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса		12	-	12					
52.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
53.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
54.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
55.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
56.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
57.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
58.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
59.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
60.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
61.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
62.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
63.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
Раздел 3. Упражнения для развития мышц спины и трицепса		12	-	12					
64.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
65.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
66.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
67.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль	

							уальное	нормативов	
68.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
69.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
70.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
36.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4) Промежуточная аттестация	1	-	1			Контрольное занятие	Промежуточная аттестация	
37.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
38.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
39.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
40.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
	Раздел 4. Упражнения для развития мышц ног и пресса	12	-	12					
41.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
42.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
43.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
44.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
45.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
46.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
47.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
48.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
49.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
50.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль	

							уальное	нормативов	
51.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
52.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
III. Упражнения для тренировки сердца и легких		10	-	10					
53	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
54	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
55	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
56	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
57	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
58	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
59	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
60	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
61	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
62	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
IV. Итоговое занятие		2	1	1					
63	Итоговое занятие (теория)	1	1	-			Практическая работа	Тестирование	
64	Итоговое занятие (практика). Итоговая аттестация.	1	-	1			Контрольное занятие	Итоговая аттестация	
V. Массовые мероприятия, соревнования, тренировочные сборы		8	-	8					
Итого		72	3	69					

Календарное учебное планирование (девушки, модуль 3)

№	Тема занятий	Кол-во часов			Дата		Форма занятия	Виды контроля	Примечания
		всего	теория	практика	план	факт			
I. Вводные занятия		4	2	2					
71.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Основы теоретических знаний.	1	1	-			Организа ционное занятие	Заполнение журнала ТБ	
72.	Основы теоретических знаний. Входной контроль.	1	1	-			Лекция	Входной контроль	
73.	Общая физическая подготовка	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
74.	Общая физическая подготовка	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
II. Упражнения силовой направленности		48	-	48					
Раздел 1. Упражнения для развития плечевого пояса		12	-	12					
75.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
76.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
77.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
78.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
79.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
80.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
81.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
82.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
83.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс1)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	
84.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс2)	1	-	1			Индивид уальное	Контроль нормативов	

85.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
86.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
Раздел 2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса		12	-	12					
87.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
88.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
89.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
90.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
91.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
92.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
93.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
94.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
95.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
96.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
97.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
98.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
Раздел 3. Упражнения для развития мышц спины и трицепса		12	-	12					
99.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
100.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
101.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
102.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль	

							уальное	нормативов	
103.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
104.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
105.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
36.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4) Промежуточная аттестация	1	-	1			Контрольное занятие	Промежуточная аттестация	
37.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
38.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
39.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
40.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
	Раздел 4. Упражнения для развития мышц ног и пресса	12	-	12					
41.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
42.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
43.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
44.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
45.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
46.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
47.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
48.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
49.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
50.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль	

							уальное	нормативов	
51.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
52.	Упражнения для развития мышц ног и пресса (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
III. Упражнения для тренировки сердца и легких		10	-	10					
53	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
54	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
55	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
56	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
57	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
58	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
59	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс3)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
60	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс4)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
61	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс1)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
62	Упражнения на кардио-тренажерах (комплекс2)	1	-	1			Индивидуальное	Контроль нормативов	
IV. Итоговое занятие		2	1	1					
63	Итоговое занятие (теория)	1	1	-			Практическая работа	Тестирование	
64	Итоговое занятие (практика). Итоговая аттестация.	1	-	1			Контрольное занятие	Итоговая аттестация	
V. Массовые мероприятия, соревнования, тренировочные сборы		8	-	8					
Итого		72	3	69					

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки. 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 и подстраховывать товарищей 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 обучающиеся 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 обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 10 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 обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Организационно - педагогические условия и материально - техническое обеспечение

Для эффективной реализации программы созданы все необходимые условия. Под тренажерный зал используется помещение площадью 70 кв.м., соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение отвечает следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха - в диапазоне 15-18 °С, относительная влажность - 35-60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала - не менее 150 лк.

Занятия проводит педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Никитин А.Н.

Для занятий по программе используется следующее оборудование:

- Штанга;
- Гантели;
- Наклонная скамья;
- Скамья для жима лёжа;
- Стойка для приседаний;
- Брусья - перекладина;
- Перекладина;
- Блочное устройство для мышц спины;
- Амортизатор;
- Эспандер;
- Тренажеры;
- Дорожка беговая;
- Скамья для проработки мышц пресса.

Учебно - методический комплекс

1. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 1986.
2. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. - М., 1998.
3. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. -М., 2002.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - СПб.: Детство-пресс, 2000.
5. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986.
6. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. - Южно-Сахалинск, 2010.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. - СПб.: РЕТРОС, 1998.
8. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2002.
9. 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.