Государственное бюджетное учреждение города Москва
Центр содействия семейному воспитанию «Радуга»
Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Принято на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Радуга»
Протокол № 1
«28» августа 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ЦССВ «Радуга»
_____ Ирхина С.Л.
Приказ № 523
от «28» августа 2026г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Тренажерный зал»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный (от 13 до 18 лет)
Возраст обучающихся: 13 -18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Найдин Данила Михайлович,
инструктор по физической культуре

г. Москва, 2026

Содержание

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы
6. Приложения

2. Пояснительная записка

Актуальность.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. 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 образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. 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.

Новизна программы.

В программе предусматривается не только освоение определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Направленность программы- физкультурно-оздоровительная.

Целесообразность программы обуславливается системой физического развития, направленной на укрепление здоровья и улучшение физической формы.

Регулярные занятия в тренажерном зале способствуют укреплению мышечного корсета и повышению общей выносливости организма. Это особенно важно в современном мире, где большинство подростков ведут малоподвижный образ жизни.

Систематические тренировки помогают бороться с гиподинамией, которая является одной из главных проблем современного общества. Программа дополнительного образования позволяет структурировано подойти к процессу физического развития.

Оздоровительный эффект от занятий проявляется в улучшении работы сердечно-сосудистой системы и нормализации артериального давления. Это снижает риск развития многих хронических заболеваний.

Психологическая польза тренировок заключается в выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом и улучшают настроение.

Формирование привычки к регулярным занятиям спортом – один из важнейших результатов программы. Это закладывает фундамент для

поддержания здорового образа жизни в будущем.

Социальная адаптация происходит через командные занятия и общение с единомышленниками, что особенно важно для подростков и молодых людей.

Доступность программы для разных возрастных групп делает её универсальным инструментом физического развития.

Практический опыт использования тренажеров и свободного веса формирует правильные двигательные навыки.

Комплексный подход к физическому развитию включает не только тренировки, но и рекомендации по режиму дня, питанию и восстановлению.

Цель программы- содействие сохранению и укреплению физического здоровья подростков, приобщение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой, привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- освоение теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса;
- развитие функциональных возможностей и общей выносливости организма;
- развитие координации движений, выносливости, силы;

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье;
- формирование морально-этических и волевых качества личности;

Планируемые(ожидаемые) результаты программы. По окончании реализации программы каждый обучающийся будет:

знать/понимать:

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

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения про программу знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся будут **сформированы**:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- потребность в ежедневной двигательной активности

Краткая характеристика целевой группы обучающихся

К занятиям допускаются юноши и девушки основной и подготовительной групп здоровья (наличие медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий в тренажерном зале обязательно).

Срок реализации программы и её объём:

Срок реализации программы сентябрь-май.

Объём – 108 часов.

Формы обучения при реализации программы:

- групповая (состав групп – разновозрастной);
- индивидуальная;
- коллективная.

Режим занятий, особенности организации учебного процесса

Ознакомительный уровень (от 13 до 18 лет) – очные занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

Формы проведения занятий:

Фронтальный способ. Все обещающиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Поточный способ. Обучающиеся поточно друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Обучающиеся по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного воспитанника (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа является ознакомительной и развивающей, она не предполагает зачетно - экзаменационной системы контроля за результатами образования. Формой проверки усвоения учащимися программы является участие в соревнованиях районного, окружного, городского уровня.

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план (ознакомительный уровень)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Вид и форма контроля
		Всего час.	Теор.	Практ.	
Раздел 1. Введение. Базовые понятия (1ч)					
1.1.	Знакомство с группой. Техника безопасности и инструктаж при проведении занятий в тренажерном зале	**1**	1	0	вопросы
Раздел 2. Упражнения силовой направленности-анаэробный тренинг (28ч)					
2.1	Упражнения для развития верхних конечностей.	**4**	0	4	упражнения
2.2	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	**4**	0	4	упражнения
2.3	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	**6**	0	6	упражнения
2.4	Упражнения для развития мышц ног и пресса	**6**	0	6	упражнения
2.5	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	**8**	1	7	вопросы, упражнения
Раздел 3. Упражнения силовой направленности-аэробный тренинг (24ч)					
3.1	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)	**4**	0	4	упражнения
3.2	Упражнения для развития общей выносливости	**6**	0	6	упражнения
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	**8**	0	8	упражнения
3.4	Круговая тренировка на тренажерах в различных	**6**	0	6	упражнения

	режимах. Упражнения на расслабление мышц.				
Раздел 4. Силовые тренировки с инвентарем (34ч)					
4.1	Силовые упражнения с гантелями	**12**	0	12	упражнения
4.2	Силовые упражнения с эспандером	**6**	0	6	упражнения
4.3	Круговая тренировка с инвентарем в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов).	**16**	0	16	упражнения
Раздел 5. Упражнения для растяжки мышц (21ч)					
5.1	Влияние растяжки на организм после тренировки (виды растяжки, особенности, рекомендации)	**8**	2	6	вопросы
5.2	Упражнения для растяжки мышц шеи, плеч	**8**	0	8	упражнения
5.3	Упражнения для растяжки мышц груди, спины, коленей	**4**	0	4	упражнения
5.4	Итоговое занятие	**1**	0	1	-
Всего:		**108**	**4**	**104**	

Гибкая структура программы дополнительного образования обеспечивает бесшовное встраивание пропущенного учебного материала в последующие занятия - независимо от причины пропуска (отсутствие ученика или педагога по болезни), что гарантирует непрерывность и полноту освоения программы.

3.1.1. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение. Базовые понятия (1ч)

Тема 1.1. Знакомство с группой. Техника безопасности (1ч)

Теория (1 ч)

Знакомство с группой.

Организационные вопросы. Техника безопасности.

Раздел 2. Упражнения силовой направленности-анаэробный тренинг (28ч)

Тема 2.1 Упражнения для развития верхних конечностей (4ч)

Практика (4 ч)

Общие рекомендации, контрольные критерии освоения техники, упражнения и разделы, корректировка при выполнении упражнения, подбор дозировки.

Тема 2.2 Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук (4ч)

Практика (4 ч)

Правила выполнения упражнений, корректировка, прогрессия и регрессия упражнений, расчет нагрузки.

Тема 2.3 Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук (6ч)

Практика (6 ч)

Правильное выполнение упражнений для развития силы, массы и формы мышц спины и трицепса рук. Рекомендации перед выполнением, и корректировка ошибок при выполнении упражнений.

Тема 2.4 Упражнения для развития мышц ног и пресса (6ч)

Практика (6ч)

Подбор упражнений для развития мышц ног и пресса, общие рекомендации перед тренировкой, а также типичные ошибки при тренировке ног и пресса.

Тема 2.5 Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц (8ч)

Теория (1 ч)

Практика (7ч)

Общие рекомендации по нагрузке, последовательность выполнений, форматы круговой тренировки, мышечная релаксация и восстановление организма после нагрузки.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности-аэробный тренинг(24ч.)

Тема 3.1 Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) (4ч)

Практика (4ч)

Подбор упражнений для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг). рекомендации перед выполнением, а также разбор типичных ошибок, и корректировка выполнения упражнения.

Тема 3.2 Упражнения для развития общей выносливости (6ч)

Практика (6ч)

Подбор упражнений, как их выполнять, корректировка при выполнении упражнения, а также прогрессия и регрессия упражнений.

Тема 3.3 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (8ч)

Подбор упражнений, дозировка, корректировка при выполнении упражнений.

Практика (8ч)

Тема 3.4. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц (6ч)

Практика (6ч)

Общие рекомендации по нагрузке, последовательность выполнений, форматы круговой тренировки, мышечная релаксация и восстановление организма после тренировки.

Раздел 4. Силовые тренировки с инвентарем (34ч)

Тема 4.1 Силовые упражнения с гантелями (12ч)

Практика (12ч)

Подбор упражнений, дозировка, общие рекомендации по нагрузке, корректировка при выполнении упражнений, разбор ошибок.

Тема 4.2 Силовые упражнения с эспандером (6ч)

Практика (6ч)

Подбор правильного эспандера для выполнения упражнения, дозировка, корректировка при выполнении упражнений, разбор ошибок.

Тема 4.3 Круговая тренировка с инвентарем в различных режимах (время

работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц (16ч)

Практика (16ч)

Общие рекомендации по нагрузке, последовательность выполнений, форматы круговой тренировки, мышечная релаксация и восстановление организма после тренировки.

Раздел 5. Упражнения для растяжки мышц (21ч)

Тема 5.1 Влияние растяжки на организм после тренировки (виды растяжки, особенности, рекомендации) (8ч)

Теория 2 ч, Практика (6ч)

Разбор общих рекомендаций перед выполнением упражнений, с чего необходимо начинать тренировочный процесс, чем отличается статическая и динамическая растяжка, с отягощением, особенности, виды растяжки после тренировочного процесса.

Тема 5.2 Упражнения для растяжки мышц шеи, плеч (8ч)

Практика (8ч)

Принцип подбора упражнений, последовательность выполнений, корректировка выполнения упражнений.

Тема 5.3 Упражнения для растяжки мышц груди, спины, коленей (4ч)

Практика (4ч)

Разбор упражнений, последовательность выполнений, корректировка выполнения упражнений.

Тема 5.4 Итоговое занятие (1ч)

Практика (1ч)

Сдача контрольных(итоговых) нормативов.

4. Методическое и организационно- педагогическое обеспечение программы.

Для достижения цели, задач и реализации программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *принципы*:

- индивидуальный подход (каждый участник имеет уникальные особенности телосложения, уровень физической подготовки);
- постепенность и прогрессия (физическое развитие происходит постепенно, с постепенным увеличением интенсивности и сложности тренировок);
- периодизация тренировочного процесса;
- безопасности и профилактики травматизма (любые физические нагрузки сопряжены с определённым риском травмы, важно соблюдать меры предосторожности и обеспечивать безопасность всех участников);
- достаточность отдыха и восстановления (регулярные тренировки требуют полноценного восстановления между ними, недостаточный отдых ведёт к снижению работоспособности и повышению риска перетренированности);
- комплексность подхода (программа охватывает различные группы мышц и включает разнообразные типы упражнений, способствующие

гармоничному развитию всего тела); мотивации и вовлеченности (поддержка интереса и стремления к достижению поставленных целей).

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- тренировочные сессии, соревнования внутри группы;
- игровые;
- проектные технологии;
- информационные;
- здоровьесберегающие технологии.

При проведении тренировок в тренажёрном зале применяются разные методы, позволяющие оптимизировать процесс тренировок, повысить их эффективность и минимизировать риск травм:

1. Метод систематичности и последовательности. Этот метод подразумевает последовательное и систематичное выполнение упражнений, позволяющее организму адаптироваться к физическим нагрузкам и избежать перегрузки (если начал заниматься новичок).
2. Метод круговой тренировки. Используется для одновременного развития нескольких групп мышц и увеличения выносливости путём быстрого перехода от одного упражнения к другому без значительных пауз.
3. Метод интервальной тренировки. Представляет собой чередование интенсивных интервалов нагрузки с периодами активного отдыха или менее интенсивных упражнений.
4. Метод пирамиды. Заключается в изменении величины нагрузки (вес снаряда, количество повторений) от наименьшего значения к наибольшему и обратно.
5. Метод изоляции и интеграции. Предполагает разделение тренировок на изолированные (работают отдельные группы мышц) и интегрированные (задействуют сразу несколько групп мышц одновременно).
6. Метод прогрессивной нагрузки. Основан на постоянном увеличении нагрузки по мере роста возможностей организма. Это стимулирует дальнейший рост мышечной массы и улучшение функциональных характеристик.
7. Метод постоянного напряжения. Предусматривает поддержание непрерывного напряжения в мышцах в течение всего периода выполнения упражнения.
8. Метод негативной фазы движения. Особое внимание уделяется замедленной фазе опускания груза, благодаря чему достигается дополнительная нагрузка на мышцы.
9. Метод изменения направления усилий. Изменяя направление приложения усилия, задействуются дополнительные группы мышц и повышается общая эффективность тренировки.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных упражнений, контрольные вопросы.

Входной контроль проводится вначале учебного года в различных формах: открытые занятия, сдача контрольных упражнений, контрольные вопросы.

Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение №1).

Текущий контроль проводится для оценки повседневных изменений в состоянии занимающихся, связанных с реакцией организма на тренировочные нагрузки.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия. Форма проведения промежуточного контроля: контрольные упражнения, контрольные вопросы. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение №2).

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце обучения по итогу освоения программы. Форма проведения итогового контроля: контрольные упражнения, контрольные вопросы. Фиксация результатов промежуточного/итогового контроля осуществляется по рейтинговой системе («высокий», «средний», «низкий уровень»). Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте промежуточного/итогового контроля (приложение №2).

Критерии оценки

Входной контроль. Направлен на объективную оценку готовности обучающихся к началу тренировочного процесса в тренажерном зале.

Низкий уровень

Физическая подготовленность: Низкий уровень физической формы, слабая мускулатура, недостаточная выносливость.

Подвижность суставов: Скованные суставы, плохая растяжка.

Коммуникативные способности: Отсутствие контакта с инструктором, отказ от выполнения заданий.

Средний уровень

Физическая подготовленность: средний уровень физической формы.

Подвижность суставов: наблюдаются ограничения в подвижности отдельных мышечных групп.

Мотивация к обучению

Коммуникативные способности: Общение развивается постепенно, присутствует застенчивость.

Высокий уровень

Физическая подготовленность: хорошее физическое состояние, высокий уровень физической подготовленности

Подвижность суставов: высокая эластичность мышц.

Коммуникативные способности: легко контактирует с окружающими, коммуникабельный.

Текущий контроль

Правильность выполнения упражнений

Замер ЧСС до тренировки и после.

Промежуточный контроль/итоговый.

Положительная динамика личностных и предметных результатов:

1. Качество освоения теоретического материала
2. Качество (правильность) выполнения упражнений
3. Самостоятельное выполнение упражнений

4. Оценивание и подведение результатов при выполнении упражнений.

Система критериального оценивания.

Высокий уровень (3)	Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень (2)	Обучающийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (1)	Обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

Календарный учебный график (ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	По расписанию	теория	1	Знакомство с группой. Техника безопасности и инструктаж при проведении занятий в тренажерном зале	Тренажерный зал ЦССВ	Вопросы Упражнения
			практика	4	Упражнения для развития верхних конечностей.		
			практика	4	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
			практика	3	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
2	октябрь	По расписанию	практика	3	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
			практика	6	Упражнения для развития мышц ног и пресса		
			практика	3	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и		

					снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		
3	ноябрь	По расписанию	практика	5	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц	Тренажерный зал ЦССВ	Упражнения
			практика	4	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
			практика	3	Упражнения для развития общей выносливости		
4	декабрь	По расписанию	практика	3	Упражнения для развития общей выносливости	Тренажерный зал ЦССВ	Упражнения
			практика	8	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
			практика	1	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах. Упражнения на расслабление мышц		
5	январь	По расписанию	практика	5	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах. Упражнения на расслабление мышц	Тренажерный зал ЦССВ	Упражнения
			практика	7	Силовые упражнения с гантелями		

6	февраль	По расписанию	практика	5	Силовые упражнения с гантелями	Тренажерный зал ЦССВ	Упражнения
			практика	6	Силовые упражнения с эспандером		
			практика	1	Круговая тренировка с инвентарем в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов).		
7	март	По расписанию	практика	12	Круговая тренировка с инвентарем в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов).	Тренажерный зал ЦССВ	Упражнения
8	апрель	По расписанию	практика	3	Круговая тренировка с инвентарем в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов).	Тренажерный зал ЦССВ	Упражнения
			практика	8	Влияние растяжки на организм после тренировки (виды растяжки, особенности, рекомендации)		
			практика	1	Упражнения для растяжки мышц шеи, плеч		
9	май	По расписанию	практика	7	Упражнения для растяжки мышц шеи, плеч	Тренажерный зал ЦССВ	Упражнения

			практика	4	Упражнения для растяжки мышц груди, спины, коленей		
			практика	1	Итоговое занятие		

Материально-техническое обеспечение
Для проведения занятий необходимо:

- Велотренажер
- Грибной тренажер
- Тренажер «Тяга сверху, снизу»
- Тренажер «Жим ногами»
- Скамья для мышц пресса, спины
- Тренажер «Стойка для жима лежа с подстраховкой»
- Тренажер «Сгибание и разгибание ног»
- «Эллиптический тренажер»

Наименование тренажера	**Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения**
Велотренажер	Электронный, с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока**.** **Выполняемое упражнение:** педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин
Гребной тренажер	Механический, с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока**.** Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. **Выполняемое упражнение:** имитация гребли (для всех групп).
Тренажер «Тяга сверху, снизу»	Металлическая конструкция с блочным устройством. **Выполняемые упражнения:** Тяга вниз к груди, за спину (верхние мышцы плеч, рук,). Приведение рук вперед-вниз до бедер, сгибание рук к плечам.
Тренажер «Жим ногами»	Металлическая конструкция с блочным устройством. **Выполняемые упражнения:** Сгибание и выпрямление ног в коленном суставе, сидя на снаряде (для мышц ног).

«Скамья для мышц пресса, спины»	Металлическая конструкция, обитая мягким материалом для комфортного и правильного выполнения упражнений. **Выполняемое упражнение:** Сгибания-разгибания туловища для тренировки мышц брюшного пресса, и мышц спины
«Стойка для жима лежа с подстраховкой»	Металлическая конструкция со скамьей для комфортного и правильного выполнения упражнения. **Выполняемые упражнения:** Жим штанги в положении лёжа с подстраховкой. (для мышц груди, бицепса)
Тренажер «Сгибание и разгибание ног»	Металлическая конструкция, обитая мягким материалом для комфортного и правильного выполнения упражнений. С металлическими дисками снизу для отягощения. **Выполняемые упражнения:** Сгибание, разгибание ног в положении сидя в коленном суставе. (для мышц ног, коленных суставов)
«Эллиптический тренажер»	Металлическая конструкция состоящая из двух пластиковых платформ для ног, которые движутся по эллиптической траектории. **Выполняемые упражнения:** обычная ходьба, ходьба под наклоном, ходьба в полуприседе, имитация бега.

4.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Перед началом занятий:

1) необходимо инструктору по физической культуре проверить исправность тренажёров, фиксаторов, тросов, грифов.
2) поддерживать чистоту и дезинфекцию поверхностей,
3) свободная площадь вокруг рабочих зон(тренажеров), убраны

посторонние предметы для предотвращения травматизма.

Правила проведения занятий:

1) обязательная разминка и заключительная часть с растяжкой и восстановлением дыхания после.
2) объяснение и демонстрация техники до выполнения упражнений, пробные подходы должны выполняться под контролем
3) постепенное увеличение нагрузок, следить за самочувствием и техникой
4) соблюдать интервалы восстановления дыхания, и не проводить длительные непрерывные нагрузки без контроля.
5) одна станция - один пользователь; при работе с гантелями или штангой применять страховку инструктором.
6) находиться в зале без инструктора по физической культуре категорически запрещено.
7) подходить к оборудованию(тренажерам) и приступать к выполнению упражнений без контроля инструктора категорически запрещено.
8) в случае неисправности тренажера, необходимо прекратить занятие на нем, оградить его от занимающихся.

Одежда:

1) находиться в спортивном зале необходимо в чистой спортивной одежде.
2) обувь для занятий в спортзале должна соответствовать виду активности, а также внешнему виду. Без сменной обуви, заниматься в зале запрещено.
3) проветривание- необходимо выполнить сквозное проветривание перед началом занятий, и после занятий. При этом нахождение детей при проветривании запрещено.

5. Список литературы

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А., Физическая культура., «Юрайт», 2024
2. Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.., Гигиена физической культуры и спорта., «Юрайт»,2024
3. Яковлев Б. П., Литовченко О. Г., Психофизиологические основы здоровья., «Лань», 2024
4. Королев А.С., Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки., «Лань», 2023
5. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н., Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. «Юрайт», 2023
6. Иванов И.И., Современные методы тренировки в спортзале., «Спорт и здоровье», 2022
7. Кузнецова Е.Е., Эффективные тренировки для начинающих., «Фитнес-Мир», 2022
8. Петрова А.А., Тренажеры и их роль в фитнесе., «Фитнес-центр», 2021

Список литературы для обучающихся:

1. Комплекс упражнений утренней зарядки: https://rutube.ru/video/f51ee4f1c19d0bfb53aecfa446384911/
2. Комплекс упражнений на бицепс\трицепс с гантелями: https://rutube.ru/video/fd429e2d9aef4fc4bfec9396822ed7cd/
3. Комплекс упражнений для верхней части тела с гантелями: https://rutube.ru/video/686b105ab14e8ba0a822be34e0188273/
4. Комплекс упражнений для пресса: https://rutube.ru/video/544ee756ec14784b03d904a15bdddfc5/
5. Комплекс упражнений по растяжке после тренировки: https://rutube.ru/video/7ddd6cc280011e5265b2b5a77c8c2e41/
6. Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике: https://rutube.ru/video/787eb484dab7c6ee16ff55700ebff76e/

6.

7. Приложения

Приложение №1

Карта входного контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии					
		Рост, вес	Гибкость	Отжимания	Пресс (мальчики)	Приседания (девочки)	Прыжки через скакалку

Приложение №2

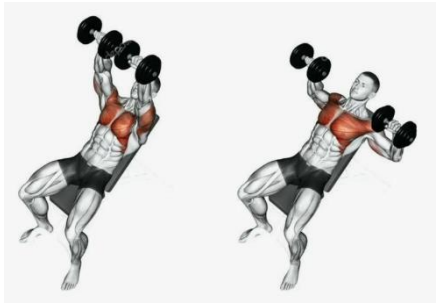
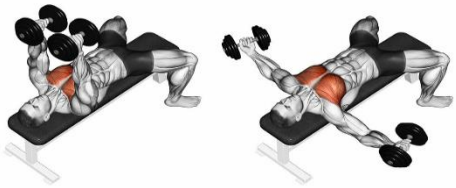
Карта промежуточного/итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии				
		Наклон вперед из положения стоя. Коснуться пола+ фиксация рук 5 секунд	Отжимания, мальчики-10 раз за 60 сек, девочки- 5 раз за 60 сек	Пресс (мальчики-15 раз)	Приседания (девочки-30 раз)	Прыжки через скакалку, мальчики-25 раз за 60 сек, девочки-30 раз за 60 сек

Приложение 3

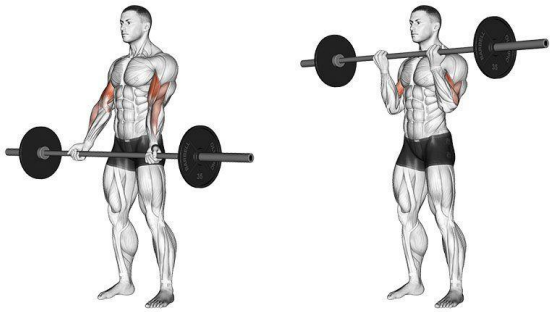
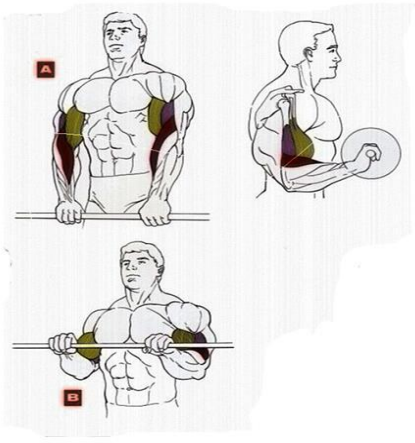
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗНЫЕ ВИДЫ МЫШЦ

Упражнения на мышцы груди

Жим гантелей на скамье с наклоном вверх **«Космический жим»** Лягте на скамью, поставьте ступни шире плеч и упритесь ими в пол. Бедра, плечи и голова прижаты к скамье. Возьмите гантели хватом сверху и поднимите их на уровень плеч (поближе к дельтам). На протяжении всего упражнения ладони должны смотреть строго вверх. Это и есть исходное положение (нижняя точка). Локти движутся строго в плоскости плеч и всегда направлены в стороны. Все фазы упражнения (опускание и жим гантелей) выполняются в умеренном темпе, без ускорений.	
Жим лежа **«Плоская сила»** Подготовьте штангу, установив её на уровне груди. Убедитесь, что вес равномерно распределён на обеих сторонах штанги. Ноги должны быть устойчиво поставлены на пол, а стопы прочно закреплены на покрытии. Выдохните и начните медленно опускать штангу к груди, согнув локти и опустив их вниз до уровня груди. Держите локти прижатыми к телу.	
Разведение гантелей лежа **«Крылья силы»** Руки с гантелями вытянуть вертикально вверх. Немного согнуть локти, чтобы снять с них лишнюю нагрузку. Угол сгиба локтей сохранять неизменным до конца подхода. Плавно развести руки в стороны. Опустить отягощения до уровня плеч или немного ниже. При разведении рук сделать вдох. Подъём гантелей надо сопровождать выдохом.	
Жим штанги на скамье с наклоном **«Качели мощи»** Устроиться на скамье под углом 30–45°, прижимая лопатки к поверхности. Грудь слегка выдвинуть вперёд. Плечи зафиксировать, чтобы обеспечить стабильность. Ноги поставить на пол, плотно упираясь всей подошвой. Расположить штангу так, чтобы она находилась прямо над грудью. Лопатки, голова и таз должны оставаться прижатыми к скамье.	

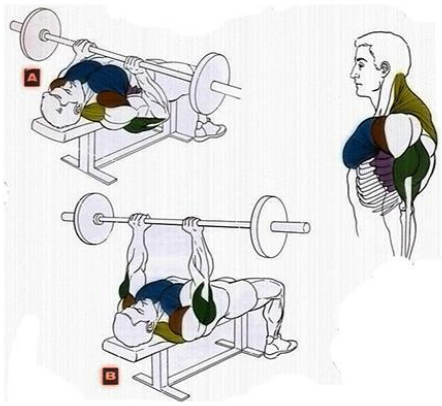
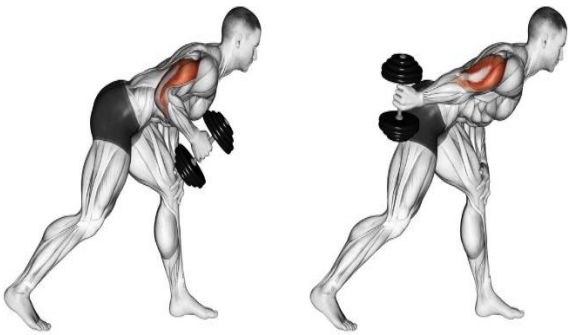
Приложение 5

Упражнения на бицепсы и предплечья

Сгибание рук со штангой в положении стоя **«Бицепсный взлет»** В исходном положении ноги — на ширине плеч, немного согнуты в коленях для уменьшения нагрузки на поясницу, Штанга держится на прямых руках хватом снизу (ладони смотрят вверх), локти строго вертикально по сторонам туловища Поясница чуть прогнута и зафиксирована. На выдохе, сгибая руки в локтях, штанга поднимается до уровня плеч, но не выше.	
Подъем гантелей на бицепс **«Молот силы»** Гантели в опущенных руках. Хват нейтральный. Мощно поднимите гантели к плечам, одновременно супинируя (разворачивая) кисти ладонями вверх. Продолжайте супинацию до тех пор, пока ваши мизинцы не окажутся сверху; в этом положении достигается максимальное сокращение бицепсов. Локти неподвижны! Не поднимайте локти по ходу упражнения; это уменьшит нагрузку на бицепсы.	
Подъем штанги на бицепс обратным хватом **«Кузница рельефа»** Внешняя (боковая) часть предплечья, а также бицепс. Формирующее упражнение. Утолщает боковую часть предплечья. Возьмите штангу хватом сверху (ладони смотрят вниз) на ширине плеч. Выпрямите туловище, чуть прогнитесь в пояснице, расправьте плечи и поставьте ноги на ширине плеч. Опустите штангу к бедрам. Во время подъема не направляйте локти вперед, держите их неподвижно возле боков	

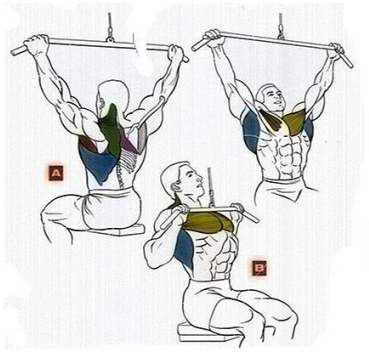
Приложение 4

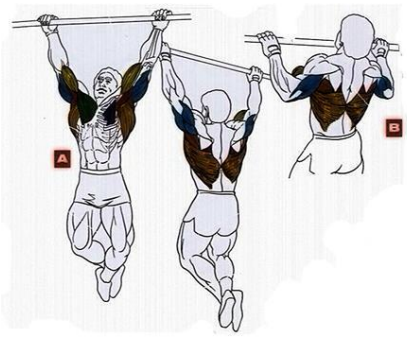
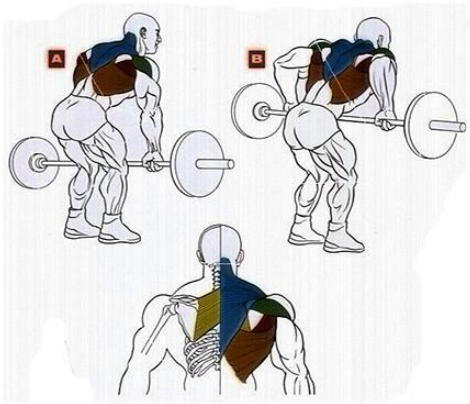
Упражнения на трицепс

Жим лежа узким хватом **«Скульптор силы»** Лягте на скамью. Возьмитесь за гриф хватом сверху. Расстояние между ладонями должно быть меньше ширины плеч выпрямите руки. Гриф должен оказаться точно над шеей. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, опустите штангу к нижней части грудной клетки. Едва гриф коснется груди, не останавливайтесь, а тут же начинайте жать штангу вверх. Сгибание рук происходит исключительно в вертикальной плоскости. Темп выполнения упражнения - умеренный.	
Разгибание на трицепс с гантелями в наклоне **«Триумф трицепса»** Возьмите в одну руку гантель нейтральным хватом (ладонь со снарядом обращена к корпусу) и займите исходное положение возле горизонтальной скамьи. Наклоните корпус вперёд, обопритесь свободной рукой и одноимённым коленом о скамью. Прямую ногу немного оставьте назад (для удобства можно слегка согнуть её в коленном суставе). Корпус должен находиться примерно в параллель с уровнем пола, а голова — на одной линии с позвоночником.	

Приложение 5

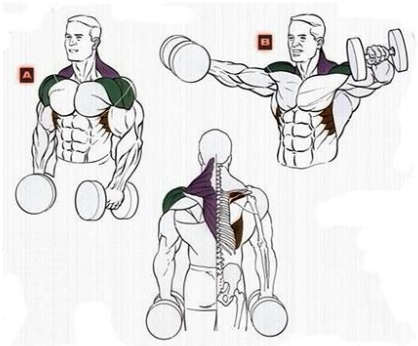
Упражнения на мышцы спины

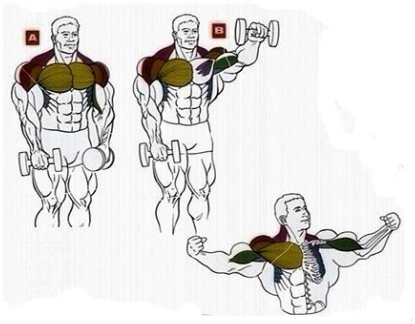
Вертикальная тяга широким хватом **«Крылатый размах»** Таз следует расположить на сидении так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой). Слегка приподнимитесь, возьмитесь за концы длинного грифа хватом сверху, подтяните гриф вниз, сядьте на сидение тренажера и подставьте бедра под валики. Исходное положение: торс и руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты. Положение туловища напоминает букву <У>. Бедра прочно зафиксированы между сидением и валиками, ступни упираются в пол. Напрягите поясничные мышцы и не расслабляйте их до конца сета - именно они	

обеспечивают удержание туловища в выпрямленном положении	
Подтягивания на перекладине «Леска силы» Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч. Повисните на перекладине. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища. Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка. Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.	
Тяга штанги в наклоне «Рельефный взрыв» Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Наклонитесь и возьмитесь за гриф штанги хватом сверху. Расстояние между ладонями чуть шире плеч. Не сгибая рук, выпрямите туловище и поднимите штангу. Исходное положение: слегка прогнувшись в пояснице, наклоните торс вперед - чуть выше параллели с полом, но ниже линии, составляющей 30 градусов с горизонталью. Ноги слегка согнуты в коленях, голова направлена строго вперед. Напрягите поясничные мышцы и сохраняйте это положение тела до конца сета	

Приложение 6

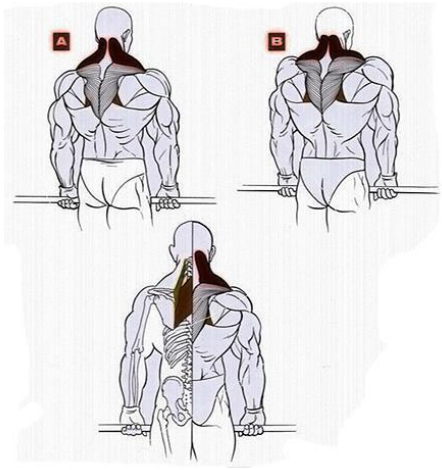
Упражнения для дельтовидных мышц:

Разведение гантелей стоя «Крылья ветра» Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантели и станьте ровно. Руки выпрямлены и слегка расслаблены, гантели <свисают> по бокам бедер и чуть повернуты внутрь, взгляд направлен вперед. Это и есть исходное положение. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите средние дельты, поднимите руки через стороны строго в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Сгибать и разгибать руки во время выполнения упражнения недопустимо. Достигнув верхнюю точку (гантели на уровне плеч или чуть выше), выдохните, плавно опустите гантели к бедрам.	

Разгибание рук с гантелями «Трицепсовый драйв» Сядьте на скамью с вертикальной спинкой и плотно прижмитесь к ней спиной. Ноги согнуты в коленях под прямым углом и упираются в пол всей ступней. Возьмите гантели и поднимите их до уровня шеи. Выровняйте локти так, чтобы они были в одной плоскости с туловищем или слегка выдвинуты вперед. Поверните руки в запястьях ладонями к туловищу. Это и есть исходное положение. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, выжмите гантели вертикально вверх.	
Подъем гантелей перед собой «Щит силы» В исходном положении гантели перед бедрами и почти касаются их. Туловище - ровно, а руки почти выпрямлены (но не до конца) и зафиксированы в локтях до конца сета. Гантели можно держать как хватом сверху (ладони направлены на бедра), так и нейтральным (ладони смотрят друг на друга). Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки перед собой. Не допускайте движения в локтевом суставе - не сгибайте руки и не распрямляйте их до блокировки в локтях. Во время подъема гантелей не сводите и не разводите руки.	

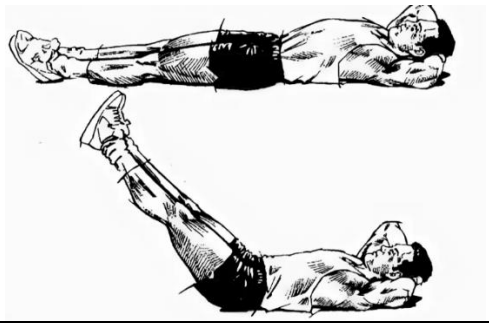
Приложение 7

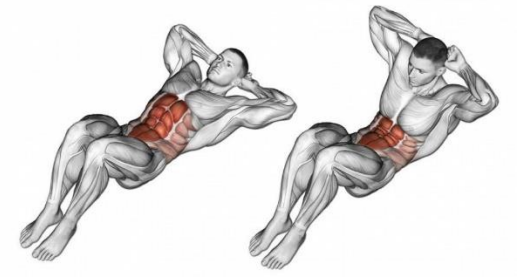
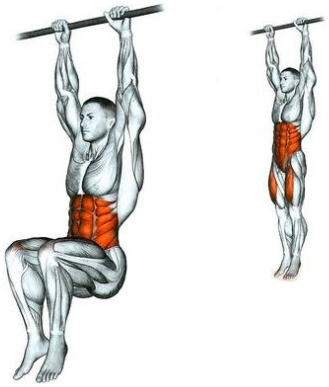
Упражнения для мышц трапеции

Со штангой **«Железный баланс»** Поставьте ноги на ширине плеч и возьмитесь за штангу хватом сверху. Расстояние между ладонями чуть шире плеч. Полностью выпрямитесь - расправьте грудь и плечи, слегка прогнитесь в пояснице, поднимите подбородок до параллели с полом. В исходном положении руки выпрямлены, спина находится в вертикальной плоскости, изгиб позвоночника естественный, S-бразный, а взгляд направлен строго вперед. Сделайте вдох и, задержав дыхание, напрягите трапеции, потяните плечи вверх, по направлению к ушам.	
Шаги с гантелями **«Ступени выносливости»** Возьмите гантели в обе руки и встаньте с чуть заметным наклоном корпуса вперёд. Небольшой наклон усилит нагрузку на целевые мышцы. Грудь колесом, взгляд перед собой. Медленно поднимайте плечи как можно выше (2 секунды на подъём), как будто пытаетесь коснуться плечами ушей. Важно не использовать силу рук и инерцию и не сгибать локти. В верхней точке сделайте небольшую паузу, напрягите мышцы и медленно опустите плечи в исходное положение в течение 2–3 секунд.	

Приложение 8

Упражнения для мышц брюшного пресса

Подъемы ног лежа **«Пульс пресса»** . Лягте спиной на пол. партнёр позади вас. Возьмитесь руками за щиколотки партнёра. Поднимайте ноги до вертикального положения. Когда ноги окажутся вверху, партнёр должен с силой толкнуть их вперёд. Ваша задача, сопротивляться свободному падению ног, т.е. не дать коснуться их полу.	

Скручивания на полу **«Орбита силы»** Ложитесь на пол лицом вверх. Согните колени. Руки подложите под голову. Локти разведите. Усилием пресса начинайте отрывать плечи и верх спины от пола. Из верхней точки медленно возвращайтесь в исходную позицию. Лучше всего делать как можно больше повторений.	. 
Подъемы ног в висе **«Взрыв корпуса»** Исходное положение - вис на перекладине, хват чуть шире плеч (для уменьшения нагрузки на запястья можно взять кистевые ремни), ноги согнуты в коленях, бедра параллельны полу. Усилием пресса (без раскачиваний!) подтягивайте колени к груди, в верхней точке задерживайте и напрягайте брюшные мышцы. При подъеме коленей в сторону дополнительно нагружаются косые мышцы живота. Чередуйте сеты на одну и другую сторону.	
Велосипед **«Колеса силы»** Лёжа на спине, согните ноги в коленях и поднимите их под прямым углом. Оторвите лопатки от пола и приподнимите корпус. Зафиксируйте руки в замок за головой. На выдохе подтяните правое колено к груди, а левую ногу выпрямите над полом.	

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

28 (двадцать восемь) листов
цифрами прописью

Должность зав. аптекой

Подпись _____ / Кошуро Е.Н.

«25» августа 2026 г. М.П.

ГБУ ЦССВ «Ровесник»