

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 8 «ЛИЦЕЙ им. С.П.ДЯГИЛЕВА»

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета
МАОУ Гимназии № 8
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Кропачева И.В.,
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Гимназии № 8

Трофимова Е.Е.
Приказ № 125-О
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса «Развитие физических качеств с помощью силовых
тренировок»**

для обучающихся 10-11 классов

г. Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

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.

Раздел 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. 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.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности

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. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

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

Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

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

Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса

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

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

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

Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах

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

Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки;
- развитие специальной физической подготовки;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем		Количество часов		
		Теоретические	Практические	Всего
Вводное занятие				
Раздел 1	Основы теоретических знаний	2	4	6
Раздел 2	Общая физическая подготовка	6	12	18
Упражнения силовой направленности				
Раздел 1	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	2	38	40
Раздел 2	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса	2	38	40
Раздел 3	Упражнения для развития мышц спины и трицепса	2	38	40
Раздел 4	Упражнения для развития мышц ног и	2	38	40

	пресса			
Упражнения аэробной направленности				
Раздел 1	Упражнения на кардио тренажерах	2	14	16
Итоговое занятия		2	2	4
ВСЕГО		20	184	204

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 ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

2. 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.

3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха.

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

5. 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.

Условия эффективной реализации программы

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать 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.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- штанга;
- гантели;
- гири;
- блины;
- скакалки;
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;;
- скамья для жима с груди;
- стойка для приседаний;
- брусья;
- перекладина;
- эспандеры;
- тренажеры;
- кардио-тренажеры.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в специальном журнале. Обучающиеся с подготовительной и специальной медицинскими группами к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не

закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае немедленно сообщить преподавателю или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования техники безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или

тренажера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

тематическое планирование 10 класс (3 часа в неделю)

№	Название раздела	Количество часов	Формы организации урока
Основы теоретических знаний			
1	Правила ТБ и оказание первой медицинской помощи при занятиях в тренажерном зале	1	Лекция
2	Основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта	1	Лекция
3	Профилактика травматизма и самомассаж при занятиях в тренажерном зале	1	Беседа
4	Основные принципы и правила занятий в тренажерном зале	1	Беседа
Общая физическая подготовка			
5	Общая физическая подготовка. Что такое ОФП? Цели и задачи занятий ОФП	1	Лекция
6	Развитие силовых	1	Беседа

	качеств при помощи ОФП		
7	Развитие выносливости при помощи ОФП	1	Беседа
8	Развитие скоростных способностей при помощи ОФП	1	Беседа
9	Повышение функциональных возможностей при занятиях ОФП	1	Лекция
10	Развитие силовой выносливости при помощи ОФП	1	Беседа
11	Развитие скоростной выносливости при помощи ОФП	1	Беседа
12	Развитие гибкости при помощи ОФП	1	Беседа
Упражнения силовой направленности			
13	Анатомия верхнего плечевого пояса и упражнений для его развития	1	Лекция
14	Анатомия грудных мышц и упражнения для их развития	1	Лекция
15	Анатомия мышц спины и упражнения для их развития	1	Лекция
16	Анатомия мышц ног и упражнения для их развития	1	Лекция
17	Жим штанги сидя. Жим гантелей сидя.	1	Круговая тренировка
18	Махи гантелей в стороны стоя. Махи гантелей перед собой стоя.	1	Работа в группе.
19	Жим штанги лежа. Жим гантелей лежа	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
20	Разведение и сведение с гантелями. Разведение и сведение на блочном тренажере	1	Круговая тренировка
21	Подтягивание широким хватом. Тяга верхнего блока широким хватом	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
22	Тяга штанги широким хватом. Тяга нижнего блока широким хватом	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
23	Приседания со	1	Соревнование

	штангой. Становая тяга со штангой		
24	Выпады вперед со штангой. Сгибание ног в тренажере лежа	1	Круговая тренировка
25	Жим штанги сидя. Жим гантелей сидя	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
26	Махи гантелей в стороны стоя. Махи гантелей перед собой стоя.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
27	Жим штанги лежа. Жим гантелей лежа	1	Круговая тренировка
28	Разведение и сведение с гантелями. Разведение и сведение на блочном тренажере	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
29	Подтягивание широким хватом. Тяга верхнего блока широким хватом	1	Круговая тренировка
30	Тяга штанги широким хватом. Тяга нижнего блока широким хватом	1	Работа в группе.
31	Приседания со штангой. Становая тяга со штангой	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
32	Выпады вперед со штангой. Сгибание ног в тренажере лежа	1	Круговая тренировка
33	Жим гири одной рукой стоя. Тяга гири к подбородку двумя руками.	1	Работа в группе.
34	Тяга верхнего блока к подбородку. Вращение блина вокруг головы.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
35	Отжимание на брусьях. Отжимание от пола широким хватом.	1	Круговая тренировка
36	Жим сидя в тренажере. Сведение и разведение в тренажере.	1	Работа в группе.
37	Подтягивание обратным хватом. Тяга верхнего блока обратным хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
38	Тяга штанги обратным хватом. Тяга нижнего блока обратным хватом.	1	Круговая тренировка

39	Приседание с гантелями. Приседание с блином.	1	Работа в группе.
40	Выпады с гантелями. Становая тяга с гантелями.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
41	Жим гири одной рукой стоя. Тяга гири к подбородку двумя руками.	1	Круговая тренировка
42	Тяга верхнего блока к подбородку. Вращение блина вокруг головы.	1	Работа в группе.
43	Отжимание на брусьях. Отжимание от пола широким хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
44	Жим сидя в тренажере. Сведение и разведение в тренажере.	1	Круговая тренировка
45	Подтягивание обратным хватом. Тяга верхнего блока обратным хватом.	1	Работа в группе.
46	Тяга штанги обратным хватом. Тяга нижнего блока обратным хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
47	Приседание с гантелями. Приседание с блином.	1	Соревнование
48	Выпады с гантелями. Становая тяга с гантелями.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
49	Жим штанги стоя. Жим гантелей сидя.	1	Работа в группе.
50	Махи гантелей в стороны сидя. Махи гантелей перед собой сидя.	1	Круговая тренировка
51	Жим штанги лежа на наклонной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
52	Пуловер с гантелей лежа на скамье. Отжимание узким хватом.	1	Круговая тренировка
53	Подтягивание узким хватом. Тяга верхнего блока узким хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
54	Тяга гантели к спине. Тяга гири к спине.	1	Работа в группе.

55	Зашагивание на тумбу со штангой. Запрыгивание на тумбу.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
56	Болгарские выпады со штангой. Румынская тяга со штангой.	1	Круговая тренировка
57	Жим штанги стоя. Жим гантелей сидя.	1	Работа в группе.
58	Махи гантелей в стороны сидя. Махи гантелей перед собой сидя.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
59	Жим штанги лежа на наклонной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.	1	Круговая тренировка
60	Пуловер с гантелями лежа на скамье. Отжимание узким хватом.	1	Работа в группе.
61	Подтягивание узким хватом. Тяга верхнего блока узким хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
62	Тяга гантели к спине. Тяга гири к спине.	1	Круговая тренировка
63	Зашагивание на тумбу со штангой. Запрыгивание на тумбу.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
64	Болгарские выпады со штангой. Румынская тяга со штангой.	1	Работа в группе.
65	Жим штанги сидя на скамье. Жим гантелей сидя на скамье.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
66	Подъем гантелей в стороны стоя. Подъем гантелей перед собой стоя.	1	Круговая тренировка
67	Жим штанги лежа на скамье. Жим гантелей лежа на скамье.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
68	Разведение гантелей. Разведение на блочном тренажере	1	Круговая тренировка
69	Подтягивание широким хватом на перекладине. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Работа в группе.
70	Тяга штанги к спине широким хватом. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой

71	Классические приседания со штангой. Классическая становая тяга со штангой	1	Круговая тренировка
72	Поочередные выпады вперед со штангой. Сгибание и разгибание ног в тренажере сидя	1	Работа в группе.
73	Жим штанги сидя на скамье. Жим гантелей сидя на скамье.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
74	Подъем гантелей в стороны стоя. Подъем гантелей перед собой стоя.	1	Круговая тренировка
75	Жим штанги лежа на скамье. Жим гантелей лежа на скамье.	1	Работа в группе.
76	Разведение гантелей. Разведение на блочном тренажере	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
77	Подтягивание широким хватом на перекладине. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Круговая тренировка
78	Тяга штанги к спине широким хватом. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Работа в группе.
79	Классические приседания со штангой. Классическая становая тяга со штангой	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
80	Поочередные выпады вперед со штангой. Сгибание и разгибание ног в тренажере сидя	1	Круговая тренировка
81	Жим гири одной рукой поочередно. Тяга гири двумя руками.	1	Работа в группе.
82	Тяга на блочном тренажере к подбородку. Круговые движения блина сверху.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
83	Классические отжимание на брусьях. Отжимание от пола.	1	Круговая тренировка
84	Жим вперед сидя в тренажере. Сведение и	1	Работа в группе.

	разведение рук в тренажере.		
85	Подтягивание обратным хватом на перекладине. Тяга верхнего блока обратным хватом на тренажере.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
86	Тяга штанги к груди обратным хватом. Тяга нижнего блока к груди обратным хватом.	1	Круговая тренировка
87	Приседание с гантелями у груди. Приседание с блином у груди.	1	Работа в группе.
88	Выпады с гантелями у груди. Становая тяга с гантелями внизу.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
89	Жим гири одной рукой поочередно. Тяга гири двумя руками.	1	Соревнование
90	Тяга на блочном тренажере к подбородку. Круговые движения блина сверху.	1	Круговая тренировка
91	Классические отжимание на брусьях. Отжимание от пола.	1	Соревнование
92	Жим вперед сидя в тренажере. Сведение и разведение рук в тренажере.	1	Работа в группе.
93	Подтягивание обратным хватом на перекладине. Тяга верхнего блока обратным хватом на тренажере.	1	Круговая тренировка
94	Тяга штанги к груди обратным хватом. Тяга нижнего блока к груди обратным хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
95	Приседание с гантелями у груди. Приседание с блином у груди.	1	Работа в группе.
96	Выпады с гантелями у груди. Становая тяга с гантелями внизу.	1	Круговая тренировка
Упражнения аэробной направленности			
97	Аэробная нагрузка.	1	Лекция

	Что такое аэробная нагрузка? Польза аэробной нагрузки		
98	Кардиотренировка с использованием велотренажера	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
99	Кардиотренировка с использованием степпера	1	Круговая тренировка
100	Кардиотренировка со скакалкой	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
101	Кардиотренировка с собственным весом	1	Работа в группе.
102	Легкоатлетический кросс	1	Соревнование

Тематическое планирование 11 класс (3 часа в неделю)

№	Название раздела	Количество часов	Формы организации урока
Основы теоретических знаний			
1	Правила ТБ и оказание первой медицинской помощи при занятиях в тренажерном зале	1	Лекция
2	Основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта	1	Лекция
3	Профилактика травматизма и самомассаж при занятиях в тренажерном зале	1	Беседа
4	Основные принципы и правила занятий в тренажерном зале	1	Беседа
Общая физическая подготовка			
5	Общая физическая подготовка. Что такое ОФП? Цели и задачи занятий ОФП	1	Лекция
6	Развитие силовых качеств при помощи ОФП	1	Беседа
7	Развитие выносливости при помощи ОФП	1	Беседа
8	Развитие скоростных способностей при помощи ОФП	1	Беседа
9	Повышение функциональных возможностей при занятиях ОФП	1	Лекция

10	Развитие силовой выносливости при помощи ОФП	1	Беседа
11	Развитие скоростной выносливости при помощи ОФП	1	Беседа
12	Развитие гибкости при помощи ОФП	1	Беседа
Упражнения силовой направленности			
13	Анатомия верхнего плечевого пояса и упражнений для его развития	1	Лекция
14	Анатомия грудных мышц и упражнения для их развития	1	Лекция
15	Анатомия мышц спины и упражнения для их развития	1	Лекция
16	Анатомия мышц ног и упражнения для их развития	1	Лекция
17	Жим штанги сидя. Жим гантелей сидя.	1	Круговая тренировка
18	Махи гантелей в стороны стоя. Махи гантелей перед собой стоя.	1	Работа в группе.
19	Жим штанги лежа. Жим гантелей лежа	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
20	Разведение и сведение с гантелями. Разведение и сведение на блочном тренажере	1	Круговая тренировка
21	Подтягивание широким хватом. Тяга верхнего блока широким хватом	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
22	Тяга штанги широким хватом. Тяга нижнего блока широким хватом	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
23	Приседания со штангой. Становая тяга со штангой	1	Соревнование
24	Выпады вперед со штангой. Сгибание ног в тренажере лежа	1	Круговая тренировка
25	Жим штанги сидя. Жим гантелей сидя	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
26	Махи гантелей в стороны стоя. Махи гантелей перед собой стоя.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
27	Жим штанги лежа.	1	Круговая тренировка

	Жим гантелей лежа		
28	Разведение и сведение с гантелями. Разведение и сведение на блочном тренажере	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
29	Подтягивание широким хватом. Тяга верхнего блока широким хватом	1	Круговая тренировка
30	Тяга штанги широким хватом. Тяга нижнего блока широким хватом	1	Работа в группе.
31	Приседания со штангой. Становая тяга со штангой	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
32	Выпады вперед со штангой. Сгибание ног в тренажере лежа	1	Круговая тренировка
33	Жим гири одной рукой стоя. Тяга гири к подбородку двумя руками.	1	Работа в группе.
34	Тяга верхнего блока к подбородку. Вращение блина вокруг головы.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
35	Отжимание на брусьях. Отжимание от пола широким хватом.	1	Круговая тренировка
36	Жим сидя в тренажере. Сведение и разведение в тренажере.	1	Работа в группе.
37	Подтягивание обратным хватом. Тяга верхнего блока обратным хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
38	Тяга штанги обратным хватом. Тяга нижнего блока обратным хватом.	1	Круговая тренировка
39	Приседание с гантелями. Приседание с блином.	1	Работа в группе.
40	Выпады с гантелями. Становая тяга с гантелями.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
41	Жим гири одной рукой стоя. Тяга гири к подбородку двумя руками.	1	Круговая тренировка
42	Тяга верхнего блока к подбородку.	1	Работа в группе.

	Вращение блина вокруг головы.		
43	Отжимание на брусках. Отжимание от пола широким хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
44	Жим сидя в тренажере. Сведение и разведение в тренажере.	1	Круговая тренировка
45	Подтягивание обратным хватом. Тяга верхнего блока обратным хватом.	1	Работа в группе.
46	Тяга штанги обратным хватом. Тяга нижнего блока обратным хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
47	Приседание с гантелями. Приседание с блином.	1	Соревнование
48	Выпады с гантелями. Становая тяга с гантелями.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
49	Жим штанги стоя. Жим гантелей сидя.	1	Работа в группе.
50	Махи гантелей в стороны сидя. Махи гантелей перед собой сидя.	1	Круговая тренировка
51	Жим штанги лежа на наклонной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
52	Пуловер с гантелей лежа на скамье. Отжимание узким хватом.	1	Круговая тренировка
53	Подтягивание узким хватом. Тяга верхнего блока узким хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
54	Тяга гантели к спине. Тяга гири к спине.	1	Работа в группе.
55	Зашагивание на тумбу со штангой. Запрыгивание на тумбу.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
56	Болгарские выпады со штангой. Румынская тяга со штангой.	1	Круговая тренировка
57	Жим штанги стоя. Жим гантелей сидя.	1	Работа в группе.
58	Махи гантелей в стороны сидя. Махи гантелей перед собой	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой

	сидя.		
59	Жим штанги лежа на наклонной скамье. Жим гантелей лежа на наклонной скамье.	1	Круговая тренировка
60	Пуловер с гантелей лежа на скамье. Отжимание узким хватом.	1	Работа в группе.
61	Подтягивание узким хватом. Тяга верхнего блока узким хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
62	Тяга гантели к спине. Тяга гири к спине.	1	Круговая тренировка
63	Зашагивание на тумбу со штангой. Запрыгивание на тумбу.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
64	Болгарские выпады со штангой. Румынская тяга со штангой.	1	Работа в группе.
65	Жим штанги сидя на скамье. Жим гантелей сидя на скамье.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
66	Подъем гантелей в стороны стоя. Подъем гантелей перед собой стоя.	1	Круговая тренировка
67	Жим штанги лежа на скамье. Жим гантелей лежа на скамье.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
68	Разведение гантелей. Разведение на блочном тренажере	1	Круговая тренировка
69	Подтягивание широким хватом на перекладине. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Работа в группе.
70	Тяга штанги к спине широким хватом. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
71	Классические приседания со штангой. Классическая становая тяга со штангой	1	Круговая тренировка
72	Поочередные выпады вперед со штангой. Сгибание и разгибание ног в тренажере сидя	1	Работа в группе.
73	Жим штанги сидя на скамье. Жим гантелей	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой

	сидя на скамье.		
74	Подъем гантелей в стороны стоя. Подъем гантелей перед собой стоя.	1	Круговая тренировка
75	Жим штанги лежа на скамье. Жим гантелей лежа на скамье.	1	Работа в группе.
76	Разведение гантелей. Разведение на блочном тренажере	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
77	Подтягивание широким хватом на перекладине. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Круговая тренировка
78	Тяга штанги к спине широким хватом. Тяга блочного тренажера широким хватом	1	Работа в группе.
79	Классические приседания со штангой. Классическая становая тяга со штангой	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
80	Поочередные выпады вперед со штангой. Сгибание и разгибание ног в тренажере сидя	1	Круговая тренировка
81	Жим гири одной рукой поочередно. Тяга гири двумя руками.	1	Работа в группе.
82	Тяга на блочном тренажере к подбородку. Круговые движения блина сверху.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
83	Классические отжимание на брусьях. Отжимание от пола.	1	Круговая тренировка
84	Жим вперед сидя в тренажере. Сведение и разведение рук в тренажере.	1	Работа в группе.
85	Подтягивание обратным хватом на перекладине. Тяга верхнего блока обратным хватом на тренажере.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
86	Тяга штанги к груди обратным хватом. Тяга нижнего блока к груди обратным	1	Круговая тренировка

	хватом.		
87	Приседание с гантелями у груди. Приседание с блином у груди.	1	Работа в группе.
88	Выпады с гантелями у груди. Становая тяга с гантелями внизу.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
89	Жим гири одной рукой поочередно. Тяга гири двумя руками.	1	Соревнование
90	Тяга на блочном тренажере к подбородку. Круговые движения блина сверху.	1	Круговая тренировка
91	Классические отжимание на брусьях. Отжимание от пола.	1	Соревнование
92	Жим вперед сидя в тренажере. Сведение и разведение рук в тренажере.	1	Работа в группе.
93	Подтягивание обратным хватом на перекладине. Тяга верхнего блока обратным хватом на тренажере.	1	Круговая тренировка
94	Тяга штанги к груди обратным хватом. Тяга нижнего блока к груди обратным хватом.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
95	Приседание с гантелями у груди. Приседание с блином у груди.	1	Работа в группе.
96	Выпады с гантелями у груди. Становая тяга с гантелями внизу.	1	Круговая тренировка
Упражнения аэробной направленности			
97	Аэробная нагрузка. Что такое аэробная нагрузка? Польза аэробной нагрузки	1	Лекция
98	Кардиотренировка с использованием велотренажера	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
99	Кардиотренировка с использованием степпера	1	Круговая тренировка
100	Кардиотренировка со скакалкой	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
101	Кардиотренировка с	1	Работа в группе.

	собственным весом		
102	Легкоатлетический кросс	1	Соревнование

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522587

Владелец Трофимова Елена Евгеньевна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024