

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»

Протокол
Педагогического совета №1
«29» августа 2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом № 556
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ средняя школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А.Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Тяжёлая атлетика»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Афанасьев Алексей Игоревич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Тяжёлая атлетика» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.

Адресат - программа ориентирована на детей 14-18 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 14 лет.

В системе физического воспитания школьников урок был и остаётся основной её частью. Именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков у подрастающего поколения. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится развитию гибкости, координационных движений, меньше выносливости и скоростно-силовой подготовке. Силовой же подготовке школьников до последнего времени внимания практически не уделялось. Дефицит в этом будет решать занятия в тренажерном зале.

Актуальность. Современные социально-экономические условия жизни общества предъявляют все возрастающие требования к здоровью подрастающего поколения. Наблюдения последних десятилетий отчетливо показывают тенденцию снижения основных параметров физических и функциональных возможностей организма подрастающего поколения. Одной из социально значимых причин этого явления есть основания считать сокращение двигательной обучающихся, гиподинамию и повышение удельного веса психических нагрузок. По мнению многих специалистов, наравне с квалифицированной медицинской помощью, незаменимы в этой ситуации профилактические мероприятия, главным из которых должна быть разносторонняя и качественная физическая подготовка, проводимая с юных лет. Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах. Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 14 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела.

Цель программы - Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, которая благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включающая в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствующая развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, решающая задачи коррекции телосложения. В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Реализация программы последовательно решает основные **задачи** физического воспитания и развития:

1. Оптимальное для каждого возраста и пола гармоничное развитие физических качеств
2. Формирование мышечного корсета
3. Развитие выносливости
3. Приобретение необходимых знаний по силовой подготовке
4. Воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств и волевых способностей
5. Обретение навыков безопасной работы с отягощениями и на тренажерах
6. Обучение основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Условия реализации программы.

Данная программа предназначена для обучения учащихся среднего школьного возраста. **Форма занятий** – групповая, состав группы не более 15 человек на одного педагога. Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часа. Программа рассчитана на 108 часа.

Для реализации этой программы необходимы высококвалифицированные кадры со специализацией, имеющий опыт работы с учащимися среднего школьного возраста.

Реализация данной программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (online – занятия, видеолекция, фрагменты и материалы доступных образовательных ресурсов и тп)

Основные формы тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения. Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Необходимое **материально-техническое оснащение:** программы представляет собой:

- тренажёрный зал
- спортивные тренажёры
- беговые дорожки
- гантели переменной массы
- специальные грифы
- спортивные коврики
- скакалки
- и другой необходимый спортивный инвентарь

Планируемые результаты

По окончании обучения по данной программе учащиеся должны уметь : - владеть основами техники и тактики тяжелой атлетики; - принимать участие в соревнованиях; - осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений; - использовать знания, умения, навыки на практике. - применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости; - уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности; - демонстрировать здоровый образ жизни.

Содержание образовательной программы 8-9 классов

1. Вводная часть.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение.

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелями (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантеляй, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантеляй и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке.

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах.

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами.

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.

Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Содержание образовательной программы 10-11 классы

1. Вводная часть.

Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятия.

Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья.

Способы закаливания организма. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

2. Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом.

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием штанги и блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом.

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 3-4

подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использованием блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер).

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднимание ног лежа на лавке.

Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену.

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат.

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)	Предметные результаты	Вид занятий (теоретические или практические)
1-3	Вводная часть.	-Ознакомить с ТБ во время занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Всестороння силовая подготовка.	Теоретическое, Практическое.
4-6	Упражнения на основные группы мышц.	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма.	Практическое
7-9	Знание и применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении.	Бег, подвижные игры	Методы активного отдыха	Теоретическое, Практическое.
10-12	Штанга, тяга.	-Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями	Практическое
13-15	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические
16-18	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске	Совершенствование техники выполнения специально-	Теоретические, практические

		-Поднимание на горизонтальной доске	вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	
18-21	Дыхательные упражнения.	-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег – 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8- - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.	Теоретические, практическое
22-24	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, 30-40%	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	Теоритическое, практические
25-27	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.	Теоретические, практическое
28-30	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка – 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50%	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы	Теоретические, практическое

		Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, весом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .	живота; бедренные мышцы (на оценку)	
31-33	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.	Теоретические, практическое
34-36	Упражнения на основные группы мышц.	1.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости	Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практическое
37-39	Повышение общефизической подготовки.	1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50% 2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг 4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг 5. Лежа, жим штанги 3*8-10, с весом 30-40% 6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40% 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практическое

		<p>с гантелью.</p> <p>Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8</p> <p>Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)</p>		
40-42	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	<p>Разминка: бег 5 минут(девушки),8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Рывок в полуприсед - $3 \times 5-8$, на технику, с весом 30 – 40 %.</p> <p>Лежа, жим со штангой– $4-5 \times 8-12$, с весом 30-70% .</p> <p>Сидя, сгибание рук на тренажере- $4-5 \times 8-15$, с весом 30-70%.</p> <p>Сидя, жим гантелей -$4-5 \times 8-12$, с весом 30-70%.</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения</p>	Теоретические, практические.
43-45	Развитие двигательных качеств	<p>Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- $4-5 \times 8-12$, свесом 30-70%.</p> <p>Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- $4 \times 8-12$,</p> <p>С весом 30-60%.</p> <p>Стоя, подъем руки с гантелью вперед-вверх-$4 \times 8-12$, с 30-60%.</p> <p>Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх- $4 \times 8-10$, с весом отягощения 3-5 кг.</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения</p>	Теоретические, практические.
46-48	Упражнения на группы мышц ног	<p>Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение).</p> <p>Разгибаниетуловищнатренажере.-$4 \times 8-12$,</p> <p>свесом 30-50%.</p> <p>Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут,</p>	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.</p>	Теоретические, практические.

		ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.		
49-51	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, с весом 30-50 % (Юноши).</p> <p>Приседание на тренажере-4×8-12, с весом 30-60%.</p> <p>Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, с весом 30-40%.</p> <p>Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, с весом 30-40%.</p> <p>Стоя, наклоны со штангой на плечах-3×8-10, с весом 30-40%.</p> <p>Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение—юноши).</p> <p>Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке-3×8, с весом отягощения 3-5 кг.</p> <p>Стоя, сгибания рук со штангой-3×8-10, с весом 30-40%.</p> <p>Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью - 3×8-10, с весом 30—40%.</p> <p>Упражнения на растяжку</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.</p>	Теоретические, практические
52-54	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Лёжа, жим штанги-4-5×8-12, с весом 30-70%.</p> <p>Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4-5×2-15, с весом 30-70%.</p> <p>Сидя, жим гантелей-4-5, весом 30-70%.</p> <p>Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения</p>	Теоретические, практические.

52-57	Базовые упражнения. Для набора массы.	Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.	Упражнения с отягощениями на тренажерах. Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений.	Теоретические, практические.
58-60	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 с весом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, с весом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, с весом 30-40 %	Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
61-63	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъемштангина грудь-3×5-8, на технику, весом 30-60% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, весом 30-70% Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, весом 30-50%	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.
64-67	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, весом 30-40% Сидя, разведение рук гантелями-3×8-10, с весом 30-40% Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40 % Упражнения на растяжку	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
68-70	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 ,с небольшим отягощением (девушки) Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке-3×8, с весом отягощения 8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с	Теоретические, практические.

		растяжку.	отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	
71-73	Упражнения для мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибаниетуловищанатренажере.-4×8-12, весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
74-76	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка – 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, весом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, весом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .		Теоретические, практические.
77	Гигиена спортсмена и закаливание.	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.		Теоретические, практические.
78-80	Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регуляцией нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку,		Теоретические, практические.

		резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп)		
81-83	Техника бега на короткие дистанции	Беговая дорожка		Теоретические, практические
84-86	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.		Теоретические, практические.
87-89	Правильное выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.		Теоретические, практические.
90	Оказание первой медицинской помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи,		Теоретические, практические.
91-93	Частота сердечных сокращений.	Не должна превышать 70% от вашего максимума (вычисляется по формуле 220 минус возраст).		Теоретические, практические.
94-96	Комплекс упражнений для девушек	Жим штанги лежа - 4 x 7 (3 x 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3x9 (3x12) И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 4x7(3x9)		Теоретические, практические.

		Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4x7 (3x15) Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15) Упражнения для пресса 3x "до отказа"		
97-103	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%		Теоретические, практические.
104-106	Техника выполнения упражнений на тренажерах	1.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости		Теоретические, практические.
107	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).		Теоретические, практические.
108	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	При планировании контрольных упражнений (в начале и в конце первого этапа подготовительного периода) необходимо добиваться единых условий их проведения (по точноустановленным правилам, в одно время суток, в одном месте—на спортивной		Теоретические, практические.

	площадке, в тренажерном залеи т. д.).	
--	---------------------------------------	--

Календарно - тематическое планирование 10-11 классы

№ урока	Тема урока	Содержание раздела темы (основные понятия, формируемые умения)	Предметные результаты	Вид занятий (теоретические или практические)
1	Вводная часть.	-Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Всестороння силовая подготовка.	Теоретическое, Практическое.
2-4	Упражнения на основные группы мышц.	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма	Практическое
5-7	Штанга, тяга.	-Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- свесом 30-40%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями	Практическое
8-9	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.

10-13	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.
14-16	Дыхательные упражнения.	-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег – 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8 - Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.	Теоретические, практические.
17-19	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3;8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, 30-40%	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	Теоретические, практические.
20-23	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.	Теоретические, практические.

24-26	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка – 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические
27-29	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, весом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, весом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	Теоретические, практические.
30-33	Упражнения на основные группы мышц.	1. Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске	Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.

		Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости		
34-36	Повышение общефизической подготовки.	<p>1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50%</p> <p>2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12</p> <p>3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг</p> <p>4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг</p> <p>5. Лежа, жим штанги 3*8-10, с весом 30-40%</p> <p>6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40%</p> <p>7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью.</p> <p>Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8</p> <p>Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)</p>	<p>Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.</p>	Теоретические, практические
37-40	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	<p>Разминка: бег 5 минут (девушки),8 минут (юноши), ОРУ,</p> <p>упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Рывок в полуприсед -3× 5-8, на технику, с весом 30 –40 %.</p> <p>Лежа, жим со штангой–4-5×8-12, с весом 30-70%</p> <p>Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, с весом 30-70%.</p>	<p>Повышение общефизической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения</p>	Теоретические, практические
41-43	Развитие двигательных	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере-4-5 × 8-12 , свесом 30-70%.	Повышение общефизической	Теоретические, практические

	качеств	Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх-4×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъемрукисгантельюперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх-4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.	подготовки. Совершенствование техники выполнения	
44-46	Упражнения на группы мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибаниетуловищанатренажере.-4×8-12, весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
46-49	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, с весом 30-50 %(Юноши). Приседание на тренажере-4×8-12, с весом 30-60%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, подъем на стопе-4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, наклоны со штангой на плечах-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение–юноши). Стоя, наклонывстороныводнойруке-3×8, с весом	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, Практические.
50-53	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на	отягощения 3-5 кг. Стоя, сгибания рук со штангой-3×8-10, весом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью -3×8-10, с весом 30—40%. Упражнения на растяжку	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование	Теоретические, практические

	тренажерах.		техники выполнения	
54-57	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жим штанги-4-5×8-12, весом 30-70%. Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью-4-5×2-15, весом 30-70%. Сидя, жим гантелей-4-5, с весом 30-70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.		Теоретические, практические
58-61	Базовые упражнения. Для набора массы.		Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов	Теоретические, практические
62-64	Упражнения с отягощениями на		Умение составлять индивидуальные	Теоретические, практические

	тренажерах.		комплексы упражнений.	
65-68	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 с весом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, с весом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, с весом 30-40 %	Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические
69-72	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь-3×5-8, на технику, с весом 30-60% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, свесом 30-70% Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, с весом 30-50%	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические
73-75	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40% Сидя, разведение рук с гантелями-3×8-10, весом 30-40% Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40 %	Упражнения на растяжку Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические
76-80	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 ,с небольшим отягощением (девушки) Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке-3×8, с весом отягощения 8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	Теоретические, практические

81-84	Упражнения для мышц ног	<p>Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение).</p> <p>Разгибаниетуловищанатренажере.-4×8-12, весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.</p>	<p>Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.</p>	Теоретические, практические
85-86	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Разминка: скакалка–5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8 -10, весом 30-40% .</p>	<p>Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.</p>	Теоретические, практические
87-88	Гигиена спортсмена и закаливание.	<p>Спортивная гигиена в узком понимании –это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.</p>		Теоретические, практические
89-90	Гребной тренажер	<p>Механический или гидравлический со ступенчатой регуляцией нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп)</p>		Теоретические, практические

91-92	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические—с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку		Теоретические, практические
93-94	Правильное выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры		Теоретические, практические
95-96	Оказание первой медицинской помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи,		Теоретические, практические
97	Частота сердечных сокращений.	Не должна превышать 70% от вашего максимума (вычисляется по формуле 220 минус возраст).		Теоретические, практические
98-99	Комплекс упражнений для девушек	Жим штанги лежа -4 x 7 (3 x 12)Разведения с гантелями (лежа) -3x9 (3x12) И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. —		Теоретические, практические

		Подъемы гантелей вверх через стороны 4x7(3x9)Тяга на блоке сверху вниз(широким хватом за голову) 4x7 (3x15)Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15)		
100-101	Упражнения для пресса 3x "до отказа"			Теоретические, практические
102-103	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: прыжки со скакалкой Д-3 мин.Юн.-5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость.-Рывок в полуприсед-3x 5-8 на технику с весом 30-40%		Теоретические, практические
104-105	Техника выполнения упражнений на тренажерах	1.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка -5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости		Теоретические, практические
106-107	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	З килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во		Теоретические, практические

		<p>раз).</p> <p>Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).</p>		
108	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	<p>При планировании контрольных упражнений (в начале и в конце первого этапа подготовительного периода) необходимо добиваться единых условий их проведения (посточно установленным правилам, в одно время суток, в одном месте—на спортивной площадке, в тренажерном зале, бассейне длиной 25 или 50 м и т. д.).</p>		Теоретические, практические

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	26.05.2026	36	108	3 раза в нед. по 1 часа

Оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является педагогический контроль, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, выявить сильные и слабые стороны учеников.

В качестве объектов контроля выделяются такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки. Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся. Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серии упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура методической оценки включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки и проводится в рамках учебно-тренировочного процесса.

Программа ЭКО:

1. Определение антропометрических показателей: рост, вес;
2. Физическая (функциональная): физические тесты соответствующей направленности;
3. Психологическая Оценка: психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.;
4. Контроль нагрузок: анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки.
5. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО:

1. Физическая (функциональная): определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок);
2. Психологическая Оценка: психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3. Контроль нагрузок: анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4. Оценка и анализ технической подготовленности

Список Литературы

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
2. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура».Издательство «Просвещение» 2008.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
6. С.Е. Голомидова«Физкультура» Волгоград 2003.