

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАРАУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

МО учителей  
гуманитарного цикла  
ТМК ОУ «Караульская  
СШ-И»  
Протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ »  
\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Директор ТМК ОУ «Караульская СШ-И»  
\_\_\_\_\_  
Крылов В.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Геркулес»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования

Воропаев Александр Константинович

**Караул 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для учащихся основной и подготовительной групп здоровья. Обучаться могут девушки 6 – 9, 10 – 11 классов и юноши 6 – 9, 10 – 11 классов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов. Все занимающиеся в секции распределяются в группы по возрастным категориям и физической подготовленности.

Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Обучения должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Учащиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося.

**Цель:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

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

На протяжении года удельный вес физической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется правильному выполнению упражнения, правильному дыханию, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества подходов и веса.

В течении года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

Каждому учащемуся в группе ставятся

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

Занятия в группе проводится 3 раза в неделю по 120 минут.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися детьми.

**Планируемые результаты :** личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

**Учебный план и календарный учебный график  
с указанием теоретических и практических часов, форма контрольных занятий**

№	Тема	Форма организации	Вид деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Основы знаний	Секция	Теоретическая деятельность	4
2	Ознакомительные занятия	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	6
3	Развитие мышц брюшного пресса	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	45
	Развитие мышц спины	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	50
	Развитие мышц рук	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	45
	Развитие мышц ног	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	40
	Армреслинг	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	4
4	Общая физическая подготовка	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	5
5	Подвижные игры	Соревнования	Игровая и познавательная деятельность	5
Итого				204 часа

**Содержательное разделов программы**

1. **Основы знаний о физической культуре.**
  - Основы здорового образа жизни
  - Строение человеческого тела
  - Влияние на организм физических нагрузок
  - Гигиена и контроль физических нагрузок
  - Оказание первой медицинской помощи
  - Способы развития физических качеств
  - Соблюдение правил техники безопасности
  - Знание основ массажа

## **2. Выполнение упражнений на тренажёрах.**

Второй раздел предлагает выполнение задания на различных тренажёрах. При подготовке задания для учащихся необходимо:

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

## **3. Упражнения на ковриках и матах.**

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

- Для развития гибкости
- Координации движений
- Укрепление мышц
- Упражнения – профилактической направленности
- Дыхательная гимнастика
- Основы массажа

## **4. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём**

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь	01.09.23 01.09.23	теория	2	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.	спортзал	Текущий
3-4	сентябрь	04.09.23 04.09.23	теория	2	Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц..	спортзал	Текущий
5-6	сентябрь	06.09.23 06.09.23	практика	2	Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.	тренажерный зал	Текущий
7-8	сентябрь	08.09.23 08.09.23	практика	2	Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.	тренажерный зал	Текущий
9-20	сентябрь	11.09.23 11.09.23 13.09.23 13.09.23 15.09.23 15.09.23 18.09.23 18.09.23 20.09.23	практика	2	Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.	тренажерный зал	Контрольные переводные нормативы по этапам подготовки

		20.09.23 22.09.23 22.09.23					
21-22	сентябрь	25.09.23 25.09.23	практика	2	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал, тренажерный зал	Текущий
23-24	сентябрь	27.09.23 27.09.23	практика	2	ОРУ. Подвижные игры для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий
25-36	сентябрь октябрь	29.09.23 29.09.23 02.10.23 02.10.23 04.10.23 04.10.23 06.10.23 06.10.23 09.10.23 09.10.23 11.10.23 11.10.23	практика	2	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	тренажерный зал	Текущий
37-38	октябрь	13.10.23 13.10.23	практика	2	Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	тренажерный зал	Текущий
39-40	октябрь	16.10.23 16.10.23	практика	2	Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы	тренажерный зал	Текущий

					мышц. Упражнения на гимнастической стенке.		
41-42	октябрь	18.10.23 18.10.23	практика	2	Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	тренажерный зал	Текущий
43-44	октябрь	20.10.23 20.10.23	практика	2	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал	Контрольные переводные нормативы по этапам подготовки
45-46	октябрь	23.10.23 23.10.23	практика	2	Подвижные игры для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий
47-48	октябрь	25.10.23 25.10.23	практика	2	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	тренажерный зал	Текущий
49-50	октябрь	27.10.23 27.10.23	практика	2	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	тренажерный зал	Текущий
51-52	октябрь	30.10.23	практика	2	ОРУ. Упражнения	тренажер	Контрольный

		30.10.23			для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	ный зал	о-переводные нормативы по этапам подготовки
53-64	ноябрь	01.11.23 01.11.23 03.11.23 03.11.23 08.11.23 08.11.23 10.11.23 10.11.23 13.11.23 13.11.23 15.11.23 15.11.23	практика	2	Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	тренажерный зал	Текущий
65-66	ноябрь	17.11.23 17.11.23	практика	2	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	спортзал	Текущий
67-68	ноябрь	20.11.23 20.11.23	практика	2	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал	Текущий
69-70	ноябрь	22.11.23 22.11.23	практика	2	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий



71-82	ноябрь декабрь	24.11.23 24.11.23 27.11.23 27.11.23 29.11.23 29.11.23 01.12.23 01.12.23 04.12.23 04.12.23 06.12.23 06.12.23	практика	2	Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	тренажерный зал	Контроль опережающие нормативы по этапам подготовки
83-84	декабрь	08.12.23 08.12.23	практика	2	Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	спортзал	Текущий
85-86	декабрь	11.12.23 11.12.23	практика	2	Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	тренажерный зал	Текущий
87-88	декабрь	13.12.23 13.12.23	практика	2	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	спортзал	Текущий
89-90	декабрь	15.12.23 15.12.23	практика	2	Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	спортзал	Текущий
91-92	декабрь	18.12.23 18.12.23	практика	2	Круговая тренировка на тренажерах в	спортзал	Контроль опережающие

					различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		е нормативы по этапам подготовки
93-94	декабрь	20.12.23 20.12.23	практика	2	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий
95-96	декабрь	22.12.23 22.12.23	практика	2	Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	тренажерный зал	Текущий
97-98	декабрь	25.12.23 25.12.23	практика	2	Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	спортзал	Текущий
99-100	декабрь	27.12.23 27.12.23	практика	2	Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	тренажерный зал	Текущий
101-102	декабрь	29.12.23 29.12.23	практика	2	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество	спортзал	Текущий

					подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		
103-104	январь	10.01.24 10.01.24	практика	2	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий
105-106	январь	12.01.24 12.01.24	практика	2	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	спортзал	Текущий
107-108	январь	13.01.24 13.01.24	практика	2	Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	спортзал	Соревнования
109-110	январь	15.01.24 15.01.24	практика	2	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал	Текущий
111-112	январь	17.01.24 17.01.24	практика	2	Подвижные игры для развития двигательных качеств.	спортзал	Текущий

					Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.		
113-114	январь	19.01.24 19.01.24	практика	2	Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	тренажерный зал	Контрольные переводные нормативы по этапам подготовки
115-126	январь февраль	22.01.24 22.01.24 24.01.24 24.01.24 26.01.24 26.01.24 29.01.24 29.01.24 31.01.24 31.01.24 02.02.24 02.02.24	практика	2	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	спортзал	Текущий
127-128	февраль	05.02.24 05.02.24	практика	2	Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	спортзал	Текущий
129-130	февраль	07.02.24 07.02.24	практика	2	Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	тренажерный зал	Текущий
131-132	февраль	09.02.24 09.02.24	практика	2	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество	спортзал	Текущий

					подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.		
133-134	февраль	12.02.24 12.02.24	практика	2	Подвижные игры для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Соревнования
135-136	февраль	14.02.24 14.02.24	практика	2	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	тренажерный зал	Текущий
137-138	февраль	16.02.24 16.02.24	практика	2	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	спортзал	Текущий
139-140	февраль	19.02.24 19.02.24	практика	2	Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	тренажерный зал	Текущий
141-142	февраль	21.02.24 21.02.24	практика	2	Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	спортзал	Текущий

143-144	февраль	26.02.24 26.02.24	практика	2	Упражнения для коррекции формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	спортзал	Текущий
145-146	февраль	28.02.24 28.02.24	практика	2	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал	Текущий
147-148	март	01.03.24 01.03.24	практика	2	Подвижные игры для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий
149-150	март	02.03.24 02.03.24	практика	2	Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	тренажерный зал	Текущий
151-152	март	04.03.24 04.03.24	практика	2	Упражнения на коррекцию мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	спортзал	Текущий
153-154	март	06.03.24 06.03.24	практика	2	Упражнения на развитие мышц передней части бедра.	спортзал	Текущий

					Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).		
155-156	март	11.03.24 11.03.24	практика	2	Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	тренажерный зал	Контрольные переводные нормативы по этапам подготовки
157-168	март	13.03.24 13.03.24 15.03.24 15.03.24 16.03.24 16.03.24 18.03.24 18.03.24 20.03.24 20.03.24 22.03.24 22.03.24	практика	2	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	спортзал	Текущий
169-170	март	25.03.24 27.03.24	практика	2	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал	Текущий
171-172	март	29.03.24 29.03.24	практика	2	Подвижные игры для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий
173-174	апрель	01.04.24 01.04.24	практика	2	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени.	тренажерный зал	Текущий

					Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.		
175-176	апрель	03.04.24 03.04.24	практика	2	Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	тренажерный зал	Контрольные переводные нормативы по этапам подготовки
177-178	апрель	05.04.24 05.04.24	практика	2	Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	тренажерный зал	Текущий
179-180	апрель	08.04.24 08.04.24	практика	2	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал	Текущий
181-182	апрель	10.04.24 10.04.24	практика	2	Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Соревнования
183-184	апрель	12.04.24 12.04.24	практика	2	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов).	спортзал	Текущий



					Упражнения на расслабление мышц.		
185-186	апрель	15.04.24 15.04.24	практика	2	ОРУ. Подвижные игры для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Текущий
187-188	апрель	17.04.24 17.04.24	практика	2	Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	тренажерный зал	Контрольные переводные нормативы по этапам подготовки
189-190	апрель	19.04.24 19.04.24	практика	2	Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	спортзал	Текущий
191-192	апрель	22.04.24 22.04.24	практика	2	Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	тренажерный зал	Текущий
193-194	апрель	24.04.24 24.04.24	практика	2	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	тренажерный зал	Текущий

195-196	апрель	26.04.24 26.04.24 29.04.24 29.04.24	практика	2	Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	спортзал	Текущий
197-198	май	03.05.24 03.05.24 06.05.24 06.05.24	практика	2	Подвижные игры для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	спортзал	Контрольные переводные нормативы по этапам подготовки
199-200	май	08.05.24 08.05.24 13.05.24 13.05.24	практика	2	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	тренажерный зал	Текущий
201-202	май	15.05.24 15.05.24 17.05.24 17.05.24	практика	2	Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	тренажерный зал	Текущий
203-204	май	20.05.24 20.05.24 22.05.24 22.05.24 24.05.24 24.05.24	практика	2	Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	тренажерный зал	Текущий

### **Техническое обеспечение спортивной секции.**

1. Велотренажёр - 2
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер —1
4. Эллипсоид - 1
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, различной массы — 20
11. Беговая дорожка - 1
12. Тренажёр «Скамья» - 1
13. Тренажёр «Лодка» - 3
14. Гири 16, 24, 32 кг. – 10
15. Тренажёр для развития мышц спины и живота.
16. Гимнастические коврики — 15
17. Штанга

### **Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале**

1. Общие требования безопасности
  - 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья 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 незакрепленных 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. Учитель (преподаватель, тренер) обязан 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. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию 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 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 безопасности во время занятий

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

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных 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 (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с

помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
12. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
13. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.