

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ

«Тверской педагогический колледж»

Л.Н.Козлова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: начальный

Возраст детей: 15-20 лет

Срок реализации программы: 1г

Рассмотрено на Педагогическом совете

Протокол № 1 « 27 » августа 2026 г.

Тверь

2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО- ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.....	9
3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	11
5. ЛИТЕРАТУРА.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тренажёрный зал» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной программой и разработана в соответствии с положениями:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р)
- Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
- Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Организация-разработчик: ГБУ ОУ «Гверской педагогический колледж»

Разработчик: Юхневская О.Л., руководитель физического воспитания высшей категории, преподаватель высшей категории

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании» и др. Повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения объясняется ослабленным здоровьем детей, наличием хронических заболеваний, функциональных патологий и малым процентом выпускников общеобразовательных учреждений, которые могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии. Согласно анализа динамики уровня заболеваемости детского населения на основе данных профилактических медицинских осмотров уровень общей заболеваемости вырос 33,6%. Наибольший прирост общей заболеваемости на 2026 год отмечен для заболеваний костно-мышечной системы, органов зрения, органов пищеварения и эндокринной системы; снизилась доля детей с нормальным физическим развитием с 97,0 до 93,3%, а доля детей с избыточной массой тела увеличилась с 1,53 до 3,16%. Все меньше детей относится к I группе здоровья, их количество сократилось с 67,4 до 25,2%, а детей, отнесенных к II и III группе стало значительно больше, соответственно с 29,2 до 63,2% и с 2,8 до 7,6%.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье детей, причем как физическое так и психическое, является низкая двигательная активность. Уже с поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз. Ситуация не меняется и с поступлением подростков в средние профессиональные образовательные учреждения. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима студентов необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды, необходимым является вовлечение их в различные секции. Именно это и обусловило необходимость создания Программы.

Физическая культура в колледже на уроках и во внеурочной деятельности, даст возможность повысить уровень физической подготовленности и физического развития, укрепить здоровье студентов (физическое, психическое и социальное). Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков занятий в тренажерном зале, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. В упражнениях на тренажерах и со свободными весами совершенствуются навыки большинства основных движений. Программа «Тренажерный зал» – это комплексная физическая тренировка, в ходе которой обучающиеся отрабатывают упражнения на кардио-тренажерах, на силовых тренажерах, а также упражнения со свободными весами и другими видами спортивного оборудования. Выполняются эти упражнения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий и задач тренировок. Знания, полученные на занятиях в тренажерном зале, несомненно, будут полезны для дальнейшей деятельности студентов как педагогов и воспитателей, для внедрения новых физкультурных технологий в образовательный процесс образовательных учреждений, а также для использования данных знаний в физкультурных мероприятиях в режиме дня дошкольников и школьников. Применяемое на занятиях в тренажерном зале инновационное оборудование, может использоваться студентами в будущей профессиональной деятельности при работе с детьми как дошкольного, так и школьного возраста, а также в коррекционной педагогике.

Цель и задачи

Цель Программы – воспитание разносторонне развитой личности, повышение уровня физического развития и физической подготовленности через обучение специальной физической подготовке. Под разносторонне развитой личностью понимается гармоничное сочетание интеллектуальных, физических, культурно-эстетических, эмоциональных, патриотических, коммуникативных качеств, ведение здорового образа жизни и постоянное развитие этих способностей.

Здоровый образ жизни – это определенные жизненные принципы, направленные на сохранение и укрепление здоровья: занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, соблюдение норм гигиены и режима дня и т.д.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучение основным видам движений и их совершенствование;
- обучение технике безопасности в работе с тренажерами и иным спортивным оборудованием;
- обучение технике выполнения упражнений на тренажерах, со свободными весами и иным спортивным оборудованием;
- обучение правилам составления силовой тренировки;
- обучение правилам составления тренировки на кардио-тренажерах;
- обучение использованию дополнительного оборудования в процессе занятий физической культурой;
- обучение необходимым знаниям в области здорового образа жизни (режим дня, питание, гигиена).

2. Оздоровительные:

- укрепление здоровья и повышение у студентов уровня функциональных возможностей организма;
- развитие физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация);
- формирование правильной осанки и направленное воздействие упражнений на мышцы стабилизаторы корпуса;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям среды

3. Воспитательные:

- воспитание у студентов необходимости в самостоятельных занятиях физической культурой;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

Категория обучающихся: обучающихся 15-20 лет, имеющие основную и подготовительную медицинские группы, не имеющие медицинские противопоказания.

Возрастная категория позволяет делить учащихся на разновозрастные микрогруппы, в процессе взаимодействия они учат друг друга, при этом углубляют свои знания.

Срок реализации Программы – 1 учебный год

Продолжительность обучения составляет 76 учебных часов

Форма обучения: очная

Форма занятий: индивидуально-групповая.

Предполагаемый численный состав группы: 6-12 человек.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 60 минут.

Календарный учебный график

Название образовательной программы	Продолжительность учебного часа	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. часов в неделю	Кол-во уч. дней в неделю	Кол-во уч. часов за весь период	Даты начала и окончания уч. периода в/этапов
Тренажерный зал	60 мин.	38	2	2	76	1 сентября – 31 мая

Общее количество учебных часов за весь период обучения: 76

Данная программа реализуется в период учебного года.

Планируемые результаты: по итогам обучения по Программе обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале;
- специальную терминологию на занятиях физической культурой и спортом;
- правила составления силовой тренировки;
- правила составления кардио-тренировки;
- технику выполнения силовых упражнений на тренажерах, со свободными весами и дополнительным оборудованием, а также с собственным весом на определенные мышечные группы;
- правила составления круговой тренировки и тренировки со свободными весами и иным спортивным оборудованием;
- основы здорового образа жизни;

будут уметь:

- выполнять упражнения на кардиотренажёрах;
- выполнять упражнения на силовых тренажерах;
- выполнять силовые упражнения с собственным весом и дополнительным оборудованием;
- составлять круговые тренировки с использованием тренажеров и дополнительного оборудования;
- выполнять нормативы по общефизической и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и годом их обучения.

будут владеть навыками:

- проведения разминки, заминки и самостоятельного выполнения упражнений на тренажерах, со свободными весами и с собственным весом из различных исходных положений;
- страховки;
- подбора силовых упражнений на разные группы мышц;
- самоконтроля.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество			Формы аттестации / контроля
		часов всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	0	
2.	Силовая тренировка (упражнения на силовых тренажерах)	23	0	23	Тестирование
3.	Кардио тренировка (упражнения на кардио тренажерах)	23	0	23	Тестирование
4.	Физические упражнения с	20	0	20	Тестирование

5.	дополнительным оборудованием Круговая тренировка	6	0	6	Тестирование
6.	Теоретические занятия по основам ЗОЖ	2	1	0	Проверка плана тепировок, режима дня и питания
7.	Итоговое занятие	1	1	0	Тестирование
	Итого	76	3	73	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие -1 ч. Теория.

Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Техника безопасности при проведении занятий.

2. Силовая тренировка - 23 ч. Практика.

На каждом занятии выполняется ряд упражнений на тренажерах, выбираемых тренером-преподавателем в зависимости от необходимой нагрузки на различные группы мышц для каждого студента индивидуально. Упражнения направлены на развитие мышечной силы, силовой выносливости, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение осанки, на развитие баланса и координации, а также на улучшение психоэмоционального состояния студентов.

3. Кардиотренировка – 23 ч. Практика.

На тренировках используются кардиотренажеры. Вид тренажера, интенсивность, время и тип тренировки выбирается тренером-преподавателем индивидуально. Тренировки направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на совершенствование скоростных качеств и выносливости, на укрепление иммунитета, на коррекцию веса, на снижение уровня стресса и улучшение настроения.

4. Физические упражнения с дополнительным оборудованием - 20 ч. Практика.

На тренировках используется дополнительное оборудование: степ-платформы, набивные мячи, гантели, BOSU, изотонические кольца, блоки для йоги, набивные мячи, обручи, скакалки, малые мячи для пилатеса, фитболы. Виды упражнений, оборудование, нагрузка и тип тренировки выбирается тренером-преподавателем индивидуально. Упражнения

направлены на развитие силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение осанки, на развитие баланса и координации, а также на улучшение психоэмоционального состояния студентов. Особое внимание в данном разделе уделяется упражнениям на развития мышц стабилизаторов корпуса, которые играют важное значение в профилактике нарушений осанки и ее коррекции.

5. Круговая тренировка - 6 ч. Практика.

Тренировки проводятся с использованием тренажеров, дополнительного оборудования и своего веса. Использование оборудования, количество станций и кругов, а также время отдыха между станциями и кругами выбирается тренером-преподавателем в зависимости от общефизической подготовки занимающегося после тестирования. Тренировки направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на комплексную проработку мышц, ускорение метаболизма, на развитие выносливости и разнообразие тренировочного процесса.

6. Теоретические занятия по основам ЗОЖ - 2ч. Теория 1ч, практика 1ч.

На теоретическом занятии студенты знакомятся с правилами правильного питания (понятиями нутриент, калораж, микроэлемент, витамины; режим питания), а также с правилами режима дня с учетом тренировок.

Практическое занятие представляет собой составление режима дня и плана питания.

7. Итоговое занятие - 1 ч. Практика.

Итоговое занятие включает в себя тестирование. По итогам теста оценивается общефизическая и функциональная подготовленность студентов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Динамометрия

Для представления о силовых возможностях занимающихся используется динамометр. Испытуемый максимально сжимает динамометр правой, затем левой рукой из исходного положения стоя. Рука должна быть вытянута в сторону, и поднята до уровня плеч. Измерение проводят 2-3 раза и записывают наибольшую цифру. Точность 2-3 измерения $\pm$ 2 килограмма

Средние возрастные нормативы динамометрии (кг)

Возраст	Юноши	Девушки
15 – 16 лет	39,36 – 30.88	28.70 – 24.92
17 – 18 лет	49.28 – 40.96	29.75 – 27.43
19 – 20 лет	51.00 – 47. 50	33.80 – 31.30

Силовой индекс определяется по формуле: $A \times 100 / B$, где A – сила ведущей руки, B – вес тела.

2. Проба Мартинэ

Проба дает возможность оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку и скорость ее восстановления.

После 3 минут отдыха в положении стоя у испытуемого подсчитывают пульс за 10 секунд и пересчитывают на минуту (исходный пульс). Затем испытуемый выполняет 20 глубоких приседаний за 30 секунд с выбрасыванием рук вперед. Сразу после приседаний снова считают пульс и вычисляют процент увеличения

Оценка результата:

- отлично – увеличение пульса на 30% и менее;
- хорошо – на 30-50%;
- удовлетворительно – на 51-70 %;

3. Проба Штанге.

Проба показывает функциональное состояние дыхательной системы.

После 5 минут отдыха сидя испытуемый делает 2–3 глубоких вдоха и выдоха, затем

- глубокий (но не максимальный) вдох и задерживает дыхание, зажав нос. Время отмечают от момента задержки до возобновления дыхания.

Оценка результата:

- отлично – более 61 сек;
- хорошо – 60- 40 сек;
- удовлетворительно 30-39 сек.

4. Проба Ромберга.

Проба для оценки координации и вестибулярного аппарата.

Испытуемый стоит со сдвинутыми стопами, вытянутыми вперед руками, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. Оценивается устойчивость (стоит неподвижно, покачивается), наличие тремора век и пальцев, а также длительность сохранения равновесия.

Оценка результата:

- отлично - сохранение устойчивой позы более 30 сек;
- хорошо – сохранение устойчивой позы более 15 сек;

- удовлетворительно - небольшой тремор при удержании в течение 15 секунд.

5. Подъемы туловища из положения лежа.

Тест дает возможность оценить развития скоростно-силовых качеств.

Из исходного положения лежа на спине. ноги согнуты в коленях под прямым углом. стопы на полу фиксируются партнером, руки за головой, локти вперед, кисти в замок. По сигналу испытуемый выполняет подъем корпуса до касания локтями бедер или коленей; вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется в течении 1 минуты.

Оценка результата:

Возраст	юноши			девушки		
	удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
14-15 лет	34	40	50	31	35	44
16-17 лет	35	41	51	32	37	45
18-19 лет	34	41	51	31	37	45
20-24 года	32	38	50	31	36	45

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стойке.

Тест дает возможность оценить развитие гибкости испытуемого.

Испытуемый встает на гимнастическую стойку, ноги выпрямлены в коленях, стопы параллельно друг другу на ширине стопы. (10-15 см). По команде испытуемый делает два предварительных наклона, скользя пальцами по стойке. На третьем наклоне необходимо максимально гонуться в тазобедренных суставах и зафиксировать положение в нижней точке на 2-3 секунды. Далее вернуться в исходное положение.

Оценка результата:

Возраст	юноши			девушки		
	удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
14-15 лет	+4	+6	+11	+5	+8	+15
16-17 лет	+6	+8	+13	+7	+9	+16
18-19 лет	+6	+8	+13	+7	+9	+16
20-24 года	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Тестирование проводится начиная со второго занятия (входное тестирование), затем каждые два месяца. Итоговое тестирование проводится на последнем занятии. Занимающиеся тестируются с целью оценки функционального состояния систем организма, физической работоспособности и подготовленности, что поможет подобрать индивидуальную нагрузку, отследить динамику тренировок и предупредить перетренированность.

7. Измерение веса и состава тела на смарт весах, подсчет индекса массы тела.

Тест дает возможность отслеживать динамику изменения состава тела на смарт весах. Индекс массы тела подсчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / (\text{рост (м)})^2$$

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Для реализации программы предусмотрены следующие специальные помещения, оборудование и инвентарь: тренажерный зал, 2 раздевалки с душевыми кабинами.

№	Наименование оборудования	Техническое описание
Кардио-тренажеры		
1	Эллиптический тренажер <i>SPIRIT XE395</i>	20 доступных уровней сопротивления; длина шага 508 см, вес пользователя до 185 кг; дисплей отображает калории, пульс, время тренировки, дистанцию, скорость, угол наклона; 10 программ тренировок; контроль сердечного ритма; встроенный вентилятор; зарядка протативных устройств; встроенный Bluetooth дает возможность синхронизации тренажера с телефоном или планшетом
2	Беговая дорожка <i>SPIRIT XT 685</i>	Мощность 4л с, max скорость 18 км/ч; размер бегового полотна 152, 5х56; 15 уровней наклона; вес пользователя до 195 кг; дисплей отображает время тренировки, дистанцию, скорость, угол наклона, расход калорий, пульс; 12 программ тренировок, Bluetooth для синхронизации с приложением для отслеживания прогресса, встроенные динамики, вентилятор
Силовые тренажеры		
1	Hasttings Digge SA025E Сгибание-разгибание ног	Функции сгибания-разгибания выполняются с помощью переключения рычагов; спинка регулируется в зависимости от роста занимающегося; рукоядка с накладками на голень регулируется по высоте. Предназначен для тренировки мышц сгибателей и разгибателей ног

2	Hasttings Digge SA020E Сведение-разведение ног	Грузоблочный тренажер, вес стека 100 кг, 20 весовых плит; регулируется стартовое положение рычагов под конкретного пользователя. Предназначен для изолированной тренировки бедер (приводящие /отводящие мышцы)
3	Hasttings Digge SA026E Вертикальная/горизонтальная тяга	Грузоблочный тренажер; вес стека 100 кг, в комплекте 20 весовых плит; имеет регулируемые по высоте упоры для бедер. Предназначен для тренировки различных участков спины, плеч и рук
4	Hasttings Digge SA008E гравитон	Грузоблочный тренажер; вес стека 100 кг, в комплекте 20 весовых плит; система противовеса при подтягиваниях позволяет задавать нужный вес. Предназначен для тренировки мышц спины, груди, пресса, рук, делает упражнение «подтягивание» доступным для новичков
Спортивное оборудование		
1	Маты гимнастические	Длина 2000, ширина 100, толщина 100. Материал чехла: тепп НВХ. Наполнитель: пенополиуретан
2	Обруч пластмассовый	Диаметр: 90 см. Неразборный. Материал: пластик
3	Гимнастическая палка	60 см. материал: пластик
4	Скакалка	3 м
5	Гимнастический коврик	размер: 180 x 60 x 0,8 см.
6	Гантели	0,5 кг и 1 кг литые, неразборные, неопреновое покрытие
7	Стен-платформа	высота платформы: 10 см, 15 см, примерный размер: 68x28x10 см.
8	Фитбол	75 см
9	Теннисный мяч	6 см
10	Медицинский мяч	1 и 2 кг

11	Полусфера гимнастическая bosu	диаметр от 24 до 63 см, max вес от 100 до 130 кг
12	Секундомер	профессиональный TORRES Professional Stopwatch SW-100 NEW
13	Пинидастры	на пластиковых ручках
14	Ринги (изотонические кольца)	пластиковые
15	Роллы	Массажные, пластиковые
16	Ремень для йоги	С металлическими зацепами
17	Блок для йоги	
18	Блостер	
19	Насос для мячей	Насос ручной напольный с манометром RGX PF-3265AM
20	Координационная лестница	Координационная лестница 6 м, толщина 2 мм, 12 ступеней, цвета микс
21	Тумба для наклонов	деревянная
22	Динамометр кистевой	ДК-50
23	Smart весы	XIAOMI
Технические средства		
1	Колонка для музыки	
2	Моноблок с клавиатурой и мышкой	HP
3	Принтер черно-белый	Laser Jet PRO M 304 a

3.2. Информационное обеспечение реализации программы. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет следующие печатные издания:

3.2.1 Основные электронные и печатные издания:

1. М.Я Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура: учебник/
М.Я.Виленский, А.Г.Горшков, - 3-е изд., стер. – Москва : КИОРУС, 2018. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

1. Аллянов, Ю. П. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. П. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

3.2.2 Дополнительные источники:

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общесобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 237с.1.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом. Санкт-Петербург 2008г.

2. Деластье, Фредерик Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин [Текст] :/ Фредерик Деластье ; [пер. О.Е.ивановой, А.В. Бруенок] – 2-ое изд., доп., - Москва: РИПОп классик, 2013.- 192 с. : ил. цв. : 26 см; ISBN 978-5-386-04991-1.

3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общесобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 237с.1.

4. М.Я Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура: учебник/ М.Я.Виленский, А.Г.Горшков, - 3-е изд., стер. — Москва : КИОРУС, 2018. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование)

5. Р.М.Тухватулин, Л.В.Морчукова. Гибкость и методика ее совершенствования в спорте; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2011 г.

6. В.Пряженцев, Занятия с фитболом. Упражнения для начинающих и не только. 2026

7. Григорьева И.А., Саввина И.В., Литвинцева С.С., Анализ динамики уровня заболеваемости детского население на основе данных профилактических медицинских осмотров

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа;

1.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты, имеющие основную и подготовительную медицинские группы, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий силовыми и фитнес тренировками;

1.3. Все упражнения в тренажерном зале выполняются с разрешения и под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя;

1.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в спортивной форме и в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком, в открытой или в уличной обуви;

1.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

1.6. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой;

1.7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;

1.8. Ценные вещи занимающийся обязан сдать на хранение тренеру-преподавателю.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Во избежание травм, занятия в тренажерном зале необходимо начинать с разминки

2.2. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность крепления;

2.3. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, необходимо обратиться к тренеру-преподавателю за разъяснениями;

2.4. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя;

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 тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий;

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;

3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещении тренажерного зала, раздевалках и душевых;

3.7. Необходимо соблюдать чистоту и порядок в тренажерном зале, не разбрасывать оборудование, после выполнения упражнения возвращать их на место;

3.8. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение;

3.9. Передвигаться по залу необходимо не торонясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами;

3.10. При наступлении плохого самочувствия до, во время или после занятий необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю;

3.11. Не занимайте тренажер, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время;

3.12. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере или другом оборудовании следы пота;

3.13. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от зеркал;

4. Запрещается

- 4.1. Запрещается работа на неисправных тренажерах и с неисправным оборудованием. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом тренеру-преподавателю. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря). 4
- 4.2. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
- 4.3. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажера;
- 4.4. Запрещается ставить бутылки с водой и иными жидкостями на тренажеры, подключенные к электросети;
- 4.5. Запрещается самостоятельно включать тренажеры без указаний тренера-преподавателя и начинать занятия;
- 4.6. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале. В случае повреждения занимающимся инвентаря и имущества Администрацией взымается стоимость ущерба;
- 4.7. Запрещается сходить с тренажера до полной остановки ленты или оставлять тренажер с движущейся лентой;
- 4.8. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
- 4.9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- 4.10. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен;