

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и промышленных технологий»**

Рассмотрено и принято

На заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения

«Лицей сервиса и промышленных
технологий»

Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

Утверждено

Приказ № 325/1 от 30.08.2023г.

Директор СПб ГБПОУ

«Лицей сервиса и промышленных
технологий»



Ю.В. Богданова

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 1 год

г. Санкт-Петербург
2023

| | <i>Должность</i> | <i>Фамилия</i> | <i>Подпись</i> | <i>Дата</i> |
|--------------------|-------------------|--------------------|---|-------------|
| <i>Разработчик</i> | <i>Педагог ДО</i> | <i>Щецова Е.В.</i> |  | |
| <i>Согласовано</i> | <i>Методист</i> | <i>Котова Н.Ю.</i> |  | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации дополнительных занятий по физической культуре в профессиональных образовательных учреждениях, реализующих профессиональную образовательную программу при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Программа предназначена для студентов с ОВЗ и рассчитана на 1 год обучения -144 часа.

Целевая направленность Программы – физическое развитие и физическое воспитание лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями, в том числе инвалидов, а также получение ими основных теоретических знаний и практических умений в сфере адаптивной физической культуры.

Цели программы: привлечение студентов с ОВЗ к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов - инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Задачи программы:

1. Сформировать навыки здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности инвалидов, привить стабильный и жизнеспособный интерес к занятиям адаптивной физической культурой.
2. Создать необходимые и достаточные организационно-методические условия для занятий адаптивной физической культурой инвалидов.
3. Повысить морфофункциональные возможности организма инвалидов.
4. Обучить основным умениям и навыкам владения теми или иными техническими навыками спортивной деятельности, скорректировать нарушения физического развития и функциональной подготовленности.
5. Сформировать навыки адаптации к жизнедеятельности в социуме, бытовой, профессиональной и спортивной ориентации.
6. Выявить и поддержать инвалидов, проявляющих способности в области адаптивной физической культуры

В группы Адаптивная физическая культура принимаются все желающие учащиеся (юноши и девушки) в возрасте 15 - 23 лет, общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой, с указанием приемлемых физических нагрузок.

Количество обучающихся составляет 12 человек в группе.

Результатом освоения программы занимающимися является индивидуальная положительная динамика развития физических качеств. Оценка развития физических качеств у занимающихся включает входной, текущий и итоговый контроль.

В результате реализации Программы ожидается:

- повышение реабилитационного потенциала инвалидов через коррекцию физического развития;

- повышение показателей физического здоровья инвалидов;
- возможность приобщения их к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- приобретение инвалидами навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

По окончании программы обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – русский. Занятия проводятся в очной форме.

Основными формами проведения организованных занятий являются:

- занятия образовательной направленности, в основе которых лежит получение специфических знаний и обучение разнообразным двигательным умениям и навыкам;
- коррекционно-развивающие занятия, направленные на изменение и становление разнообразных физических качеств, координационных способностей и пространственной ориентировке, коррекцию работы сенсорных систем и психических функций при помощи двигательных действий;
- оздоровительные занятия, направленные на профилактику основных и сопутствующих заболеваний, устранение нарушений сенсорных систем, восстановление и/или компенсацию нарушенных или утраченных функций, а также оздоровление и укрепление основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и др.);

- занятия реабилитационной направленности, которые подразумевают восстановление, компенсацию и профилактику нарушенных болезнью или травмой функций, а также утраченных.

Принято считать, что такая дифференциация занятий носит условный характер и отражает преимущественно направленность занятий. Наиболее приемлемыми для лиц с нарушениями и заболеваниями являются занятия, которые носят комплексный характер.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповые занятия. Занятие по АФК, состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Согласно программе, на начальном этапе, обучающиеся преимущественно осваивают различные способы выполнения упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

По типу данную программу можно считать модифицированной, т.к. она составлена из основных элементов базовой подготовки спортсменов, но приспособлена как под цели и задачи учебно-воспитательного процесса учреждения в целом, так и под техническое оснащение в спортивном зале.

Для реализации программы обучения необходимы:

- Спортивный зал, отвечающий требованиям СанПиН;
- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг (со съёмными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов 2шт
- Скакалки 12шт
- Гимнастическая стенка
- Скамья спортивная
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговая дорожка
- Коврики для йоги

Кроме того, каждый учащийся для занятий по АФК должен иметь спортивную форму и спортивную вторую обувь.

В программе применяются следующие формы контроля:

- Устный опрос, беседа, зачет (для теоретических тем)
- Наблюдение (в процессе занятий для отслеживания усвоения)
- Выполнение нормативов (текущий контроль и фиксация достигнутых результатов)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Разделы и темы | Количество часов | | | Формы контроля / аттестации |
|----|---|------------------|------------|------------|-----------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале | 1 | 1 | 2 | Устный опрос |
| 2. | Физкультура и спорт в России. Секреты достижений паралимпийцев | 1 | 1 | 2 | Беседа |
| 3. | Принципы рационального питания | 1 | 1 | 2 | Беседа |
| 4. | Оказание первой помощи при травмах | 1 | 1 | 2 | Зачет |
| 5. | 1 фаза (начальная подготовка) | – | 38 | 38 | Наблюдение, выполнение нормативов |
| 6. | 2 фаза (наращивание силы) | – | 40 | 40 | Наблюдение, выполнение нормативов |
| 7. | 3 фаза (увеличение мощности) | – | 46 | 46 | Наблюдение, выполнение нормативов |
| 8. | Подготовка спортсмена к соревнованиям, участие, разбор соревнований | 2 | 8 | 10 | Наблюдение, анализ |
| 9. | Подведение итогов | – | 2 | 2 | |
| | ИТОГО: | 9 | 135 | 144 | |

Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале во время проведения занятий

Теория: общие требования безопасности, правила безопасности перед началом тренировки, во время и после окончания, правила использования каждого тренажера.

Практика: устный опрос.

Физкультура и спорт в России. Секреты достижений паралимпийцев.

Теория: краткая историческая справка, роль физкультуры и спорта для страны в целом и для конкретного человека, спортивные состязания для лиц, имеющих инвалидность, примеры спортивных достижений паралимпийцев.

Практика: беседа по затронутым темам.

Принципы рационального питания

Теория: роль питания для жизни, правильный баланс питания, что такое спортивное питание.

Практика: анализ собственного питания, разработка правильного рациона.

Оказание первой помощи при травмах

Теория: виды травм в спортивном зале, особенности спортивных травм, правила оказания первой помощи, алгоритм поведения при травмах в разных ролях.

Практика: зачет (тестирование).

1 фаза (начальная подготовка). В процессе этой фазы упражнения следует выполнять с отягощениями небольшого веса, либо без веса.

Теория: нет.

Практика: упражнения по правилам 1 фазы

| № | Виды упражнений | Количество подходов и раз |
|----|---|---------------------------|
| 1. | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье | 2 по 10-12 раз |
| 2. | Разведение рук с гантелями в стороны (лежа) | 2 по 10-12 раз |
| 3. | Подъем рук с гантелями через стороны (стоя) | 2 по 10-12 раз |
| 4. | Жим штанги из-за головы (сидя) | 2 по 10-12 раз |
| 5. | Выпрямление ног в станке | 2 по 10-12 раз |
| 6. | Тяга штанги к животу в наклоне | 2 по 10-12 раз |
| 7. | Сгибание рук со штангой (стоя) | 2 по 10-12 раз |
| 8. | Выпрямление рук в локтях со штангой | 2 по 10-12 раз |

Оборудование: штанга (гриф 10 кг), диски (2,5 кг и 5 кг), гантели 2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг, скакалка, гимнастическая стенка, спортивная скамья

2 фаза (наращивание силы). В этой фазе упражнения должны дать большую силу, которую необходимо направить на улучшение спортивных результатов.

Теория: нет.

Практика: упражнения по правилам 2 фазы

| № | Виды упражнений | Количество подходов и раз |
|----|---|---------------------------|
| 1. | Тяга гантели в наклоне одной рукой | 3 по 10 |
| 2. | Опускание согнутых рук со штангой за голову | 3 по 10 |
| 3. | Тяга штанги узким хватом к подбородку | 3 по 10 |
| 4. | Подъем рук с гантелями через стороны | 3 по 10 |
| 5. | Сгибание рук с гантелями (лежа) | 3 по 10 |
| 6. | Выпрямление рук с гантелями в локте | 3 по 10 |
| 7. | Сгибание рук со штангой (стоя) | 3 по 10 |
| 8. | Приседание со штангой | 3 по 10 |

Оборудование: штанга (гриф 10 кг), диски (2,5 кг, 5 кг, 10 кг), гантели 4 кг, 5 кг, 7,5 кг, 10 кг, скакалка, гимнастическая стенка, спортивная скамья, грузо-блочные тренажеры

3 фаза (увеличение мощности). Эта фаза нужна для развития мощности и с применением больших отягощений в подходах по 4-8 упражнений

Теория: нет.

Практика: упражнения по правилам 3 фазы

| № | Виды упражнений | Количество подходов и раз |
|----|---|---------------------------|
| 1. | Выпрямление ног сидя в станке | 4-5 по 6-8 раз |
| 2. | Прогибание туловища лежа на животе | 4-5 по 6-8 раз |
| 3. | Тяга штанги к животу в наклоне | 4-5 по 8-10 раз |
| 4. | Жим штанги лежа на наклонной скамье | 4-5 по 8-10 раз |
| 5. | Жим штанги узким хватом лежа на горизонтальной скамье | 4-5 по 8-10 раз |
| 6. | Жим штанги из-за головы (сидя) | 4-5 по 8-10 раз |
| 7. | Подъем штанги или гантелей вперед | 4-5 по 8-10 раз |

| № | Виды упражнений | Количество подходов и раз |
|----|---------------------------------------|---------------------------|
| 8. | Выпрямление рук в локтях из-за головы | 4-5 по 8-10 раз |

Оборудование: штанга (гриф 10 кг), диски (2,5 кг, 5 кг, 10 кг), гантели 4 кг, 5 кг, 7,5 кг, 10 кг, скакалка, гимнастическая стенка, спортивная скамья, грузо-блочные тренажеры

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Методические условия реализации программы

Для реализации программы АФК необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача обучающихся – учиться. Занятия же должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Задачи ставить соответствующие их физического развития и технической подготовленности. Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года.

Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Тренер-преподаватель должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

| № | Раздел темы | Форма занятости | Применяемые методы | Средства обеспечения | Форма контроля |
|----|---|--------------------------------|---|--|--|
| 1. | Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале | спортивная тренировка (теория) | лекция | доклад | опрос |
| 2. | Физкультура и спорт в России. Секреты достижений паралимпийцев | спортивная тренировка (теория) | лекция | доклад | беседа |
| 3. | Принципы рационального питания | | | видеоматериал | |
| 4. | Оказание первой медицинской помощи при травмах | спортивная тренировка | лекция, беседа, объяснение, показ | доклад, медицинская аптечка | наблюдение, зачет |
| 5. | 1 фаза (общефизическая подготовка, специальная подготовка, развитие силы, ловкости, гибкости, равновесия) | спортивная тренировка | методический показ, объяснение | гантели, штанга, спортивные тренажеры | наблюдение, выполнение упражнений и нормативов |
| 6. | 2 фаза (наращивание силы) | спортивная тренировка | методический показ по частям, в целом, объяснение | штанга, гантели, перекладина, спортивные тренажеры | наблюдение, выполнение упражнений и нормативов |
| 7. | 3 фаза (увеличение мощности) | спортивная тренировка | методический показ, беседа | зеркала, штанга, гантели, силовые тренажеры | наблюдение, выполнение упражнений и нормативов |
| 8. | Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований | спортивная тренировка | лекция, беседа, объяснение, показ | видеоматериал | наблюдение, зачет |

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповые занятия. Занятие по АФК состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега,

прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

Цель диагностики – выявить индивидуальные особенности учащегося, привить умение и навыки по выполнению силовых упражнений. Диагностика проводится в форме ежемесячных наблюдений по темам программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
- контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие во внутренних соревнованиях согласно календарному плану.

Уровень «хорошо»

- обучающийся знает, как составлять персональную программу тренировок;
- обучающийся умеет самостоятельно составлять и реализовывать персональную программу тренировок, индивидуальные программы укрепления здоровья, составлять программу развития воли, решительности, выдержки, самообладания

Уровень «удовлетворительно»

- обучающийся знает, как составлять персональную программу тренировок.
- может выполнить упражнения, сдать офп

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.
2. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.- 136с.
5. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.

6. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
7. Майорова А. «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.
8. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.

Инструкция по технике безопасности в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха;
- избегать травм;
- иметь спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- пройти дополнительный инструктаж о работе на каждом тренажере с учетом его особенностей.

1.3. О каждом несчастном случае обучающийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.4. Обучающимся запрещается:

- приносить в зал колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения преподавателя, открывать окна; толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- трогать без разрешения преподавателя спортивное оборудование.

1.5. Преподаватель обязан:

- проверить перед началом занятия одежду обучающихся, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий;
- использовать различные формы проведения разминки перед работой на тренажерах;
- придерживаться принципа посильности в выборе нагрузки для обучающихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий в тренажерном зале

2.1. Пройти инструктаж преподавателя (тренера, инструктора) о правилах поведения в тренажерном зале и технике выполнения упражнений на тренажерах, спортивных снарядах и приспособлениях;

2.2. Перед каждой тренировкой обязательно проводить тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от вашего рабочего веса в данном упражнении.

2.3. Не приступать к занятию в отсутствие преподавателя, тренера, инструктора.

3. Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале

3.1. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или занимающегося);

3.2. Перемещаться по залу нужно таким образом, что бы ни мешать выполнению упражнений другим занимающимся;

3.3. Во время занятия или тренировки нельзя громко разговаривать, отвлекать других; быть предельно внимательным и сосредоточенным;

3.4. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, тренера, преподавателя, инструктора;

3.5. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и другие используемые снаряды;

3.6. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте;

3.7. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению;

3.8. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место убедиться что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально);

3.9. При работе на таких тренажерах как: «жим ногами» правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажер. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажерами, использовать помощь и контроль преподавателя, тренера, инструктора;

3.10. Тщательно контролировать технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинать с веса, который позволит выполнить не менее 10 повторений в подходе. Не торопиться увеличивать рабочий вес. Обязательно просить инструктора проконтролировать технику выполнения упражнений. Именно в силу не сложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий;

3.11. Соблюдать правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную вашим тренером или инструктором. Соблюдать принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне;

3.12. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользоваться помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или инструктор;

3.13. Соблюдать порядок в зале. Не разбрасывать диски и гантели. При выполнении упражнения ставить снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

3.14. Выполнять упражнения на вдохе при сгибании, на выдохе при разгибании;

3.15. Не бросать тренажёр после завершения работы, а опускать его аккуратно в исходное положение.

4. Требования безопасности по окончании занятий в тренажерном зале.

4.1. По окончании выполнения упражнения и тренировки все использованные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.

Комплекс общеразвивающих разминочных упражнений (ОРУ)

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.

Комплексы для начального уровня
Понедельник Упражнения на 4х 6 – 10 повторений

- 1 Жим лёжа
- 2 Разводка
- 3 Жим с груди стоя
- 4 Французский жим
- 5 Приседания со штангой на плечах
- 6 «Осёл» для икр
- 7 Жим на брусьях
- 8 Пресс 4х20р (все упражнения, верх, середина, низ)

Среда Упражнения на 6 – 10 повторений

- 1 Приседания со штангой на плечах
- 2 Икры стоя со штангой
- 3 Тяга верхняя на грудь
- 4 Тяга штанги в наклоне
- 5 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 6 Подъём гантелей в сторону
- 7 Пресс 4х15 верх, низ

Пятница Упражнения на 6 – 10 повторений

- 2 Жим лёжа грифа под углом
- 3 Тяга за голову
- 4 Жим гантелей под углом
- 5 Жим грифа из-за головы сидя
- 6 Икры стоя со штангой
- 7 Разводка гантелей в наклоне
- 8 Становая тяга
- 9 Пресс середина и низ 4х20р