Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2025-12-18 15:24:15

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Дополнительная общеразвивающая программа «Тренажёрный зал»

Руководитель:
Преподаватель ИТПД
Берегов М.Н.

г. Сергиев Посад
2025 г.

Пояснительная записка.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы — Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье студентов, является их низкая двигательная активность. Из этого следует, что для повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание секции для студентов "Тренажерный зал".

Отличительные особенности программы – Отличительная особенность данной программы заключается в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Цель занятий:

- Популяризация ЗОЖ.
- Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
- Увеличение объемов массы тела.
- Коррекция фигуры.

Задачи программы:

Обучающие задачи программы:

- ознакомить обучающихся с назначением общеразвивающих упражнений;

- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить обучающихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей;
- научить комплексу упражнений на развитие различных групп мышц;
- обучить технике упражнений силового троеборья.

Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у обучающихся гибкость;
- развить у обучающихся силу и выносливость;
- укрепить здоровье обучающихся;
- развить кругозор обучающихся: ознакомить с историей возникновения пауэрлифтинга, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к пауэрлифтингу, как виду спорта;
- воспитать у обучающихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

Особенность программы: Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом студентов, а также студентов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу, и, отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для студентов различных профессий и специальностей.

Организация работы тренажёрного зала.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте 16–22 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.
3. Историю развития пауэрлифтинга.
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, предъявляемые к выпускникам.

Режим занятий.

Продолжительность занятий	Периодичность в месяц	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	16 часов	4 часа	150 часов

Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется в тренажёрном зале колледжа.

Оборудование:

	Материально-техническое оборудование	Количество
1.	Гриф штанги прямой	2
2.	Гриф изогнутый	1
3.	Комплект блинов обрезиненных	1
4.	Гриф для сборной гантели	2
5.	Стойки для штанги	2
6.	Скамейка для жима	1
7.	Скамейка для жима регулируемая	1
8.	Гиря 16 кг	2
9.	Гиря 24 кг	2
10.	Гимнастическая стенка	2х6 пролетов
11.	Гимнастические маты	4
12.	Гимнастические коврики	15
13.	Беговая дорожка TORNEO magis SDB 752	1
14.	Беговая дорожка TORNEO nota SDK 965	1
15.	Тренажер -Велотренажер Kettler GOLF S PRO	1
16.	Тренажер Баттерфляй BARBELL	1

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

1. «Физическая культура : учебник для нач. и сред. проф. образования» / А.А. Бишаева - 5-е изд., стер - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 304 с.
2. «Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования» / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Пагадаев - 16 - е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 176с
3. «Физическая культура : учеб. для учащихся 10 - 11 кл. общеобразоват. учреждений» / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2006. - 237с.

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области
«Московской области профессиональный колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по воспитательной работе
_____ Т.Е. Мишина

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ» НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Руководитель:
Преподаватель ИТПД
Берегов М.Н.

г. Сергиев Посад

Календарно- тематическое планирование работы
«Тренажёрный зал»

КОМПЛЕКС №1

№	Название упражнения	Подходы/повторения
1	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	4х10
2	Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями	3х12
3	Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед	3х12
4	Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку	3х12
5	Тяга штанги в наклоне:	4х10
6	Сгибание рук со штангой стоя	3х12
7	Становая тяга с небольшой штангой	3х12
8	Приседания со штангой на спине	4х10
9	Скручивания на матах	3х30

КОМПЛЕКС №2

№	Название упражнения	Подходы/повторения
1	Жим штанги лежа хватом на ширине плеч	4 х 7-8
2	Тяга гантели в наклоне с опорой	4 х 6-7
3	Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом	4 х 7-8
4	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед	4х8.
5	Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук:	3 х 8-9.
6	Отжимание на брусьях с отягощениями	4х10.
7	«Французский» жим стоя из-за головы	3х12
8	Упражнения для пресса	3*30

КОМПЛЕКС №3

№	Название упражнения	Подходы/повторения
1	Жим штанги лежа широким хватом с паузой на груди	3х8
2	Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов)	4х8.

3	Суперсерия на плечи: а) сидя разведение рук с гантелями в стороны; б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см	3х10 Между упражнениями нет пауз
4	Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч	4х8-10.
5	Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч	4х10
6	Суперсерия на руки: а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч; б) отжимания на брусьях.	5 суперсерий по 10 повторений.
7	Подтягивания на перекладине	3х8

КОМПЛЕКС №4

№	Название упражнения	Подходы/повторения
1	Жим штанги лежа средним хватом	4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4)
2	Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов)	4х8-10
3	Жим из-за головы сидя	4 х 6-8
4	Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями	3х8.
5	Тяга штанги в наклон	4 х 12, 10, 8,6
6	Сгибание рук с гантелями стоя	4 х 10,8,6,4
7	Французский жим лежа	4 х 12,10,8,6.
8	Подъем ног на турнике	3*20

№	Тема занятия	Кол – во часов	Дата
1	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	1.10
2	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	3.10
3	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	8.10

4	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	10.10
5	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	15.10
6	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	17.10
7	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	22.10
8	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	24.10
9	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	29.10
10	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	31.10
11	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	5.11
12	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	7.11
13	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	12.11
14	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	14.11
15	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	19.11
16	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	21.11
17	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	26.12
18	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	28.12
19	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	3.12
20	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	5.12
21	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	10.12
22	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	12.12

23	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	17.12
24	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	19.12
25	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	24.01
26	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	26.01
27	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	14.01
28	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	16.01
29	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	21.01
30	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	23.01
31	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	28.01
32	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	30.01
33	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	4.02
34	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	6.02
35	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	11.02
36	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	13.02
37	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	18.02
38	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	20.02
39	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	25.02
40	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	27.02
41	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	4.03

42	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	6.03
43	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	11.03
44	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	13.03
45	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	18.03
46	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	20.03
47	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	25.03
48	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	27.03
49	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	1.04
50	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	3.04
51	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	8.04
52	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	10.04
53	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	15.04
54	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	17.04
55	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	22.04
56	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	24.04
57	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	29.04
58	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	6.05
59	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	13.05
60	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	15.05

61	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	20.05
62	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	22.05
63	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	27.05
64	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	29.05
65	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	3.06
66	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	5.06
67	Выполнение упражнений по комплексу №3	2	10.06
68	Выполнение упражнений по комплексу №4	2	12.06
69	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	17.06
70	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	19.06
71	Выполнение упражнений по комплексу №3	3	24.06
72	Выполнение упражнений по комплексу №4	3	26.06
73	Выполнение упражнений по комплексу №1	2	1.07
74	Выполнение упражнений по комплексу №2	2	3.07
Общие количество часов		150	

Список участников

№ п/п	ФИО	группа
1.	Крючков Илья Дмитреевич	ВЕТ-041
2.	Смирнов Иван Дмитриевич	СЭЗ-044
3.	Власов Евгений Максимович	СЭЗ-044
4.	Гончаров Илья Андреевич	СЭЗ-044
5.	Малюшин Денис Валерьевич	СЭЗ-044
6.	Гагарин Илья Сергеевич	МПО-032
7.	Пророков Максим Евгеньевич	ИСП-029
8.	Урядникова Полина Ильинична	ИСП-029
9.	Торяник Ксения	ИСП-029
10.	Гречушкин Алексей Александрович	ИСП-029
11.	Худяков Егор Дмитриевич	МАШ-025
12.	Плеханова Светлана Евгеньевна	ВЕТ-011А
13.	Кондрашов Александр Александрович	ВЕТ-011А
14.	Глазунова Анна Денисовна	ВЕТ-011А
15.	Гладышев Максим Дмитриевич	МПО-032