

Управление образования и молодежной политики администрации  
Большемурашкинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании.  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ  
Кожин Н.Л.  
Приказ №104 о/д от 30.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Тренажеры»

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Уровень: стартовый

Автор-составитель:  
Фролов Сергей Николаевич  
педагог дополнительного образования

р.п. Большое Мурашкино  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание учебного плана .....	7
4. Календарный учебный график .....	27
5. Формы аттестации.....	28
6. Оценочные материалы.....	28
7. Методические материалы.....	28
8. Условия реализации программы.....	32
9. Список литературы.....	33

Приложение № 1. Система оценки силовой подготовки.

Приложение № 2. План воспитательных мероприятий, проводимых в спортивном объединении «Тренажеры» в 2023-2024 учебном году.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажеры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 г., СанПиНом 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844), письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Методическими рекомендациями МБУ ДО ЦРТДЮ по написанию (составлению) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (утв. приказом директора № 215 о/д от 09.10.2019 г.), локальными актами учреждения.

**Программа создана** на основе личного опыта и изученной по данной теме литературы.

**Актуальность программы.** В Большемурашкинском муниципальном округе отсутствует ФОК, нет тренажерных залов и тренеров, которые могли бы с учетом возраста и физического состояния обучающегося определить силовую нагрузку без вреда для здоровья. Программа «Тренажеры» является единственной в муниципалитете, где подростки могут реализовать свои возрастающие потребности в физическом развитии, попробовать себя в качестве начинающего атлета.

Программа имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы формирующегося организма, актуальна среди детей подростково-юношеского возраста, так как её реализация восполняет недостаток двигательной и силовой активности, преобладающей в данный возрастной период и отягощенной высокой учебной нагрузкой.

**Новизна программы** заключается в электронном мониторинге текущих результатов соответственно возрастным нормам, разработанном автором-составителем в результате собственного опыта работы.

**Уникальность программы** в том, что она реализуется в **сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ и МБОУ Большемурашкинской СШ.**

**Адресат:** дети подростково-юношеского возраста - 12 - 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

**Цель.** Формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи.**

*Образовательные:*

- обучить базовым техникам и тактикам пауэрлифтинга;
- обучить приёмам и методам распределения и контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить приемам саморегуляции.

*Развивающие:*

- способствовать развитию и совершенствованию силовых навыков;
- развивать психологические качества: эмоциональный настрой, умение справляться с трудностями, достигать поставленных целей;
- развивать общие физические качества, выносливость, силу воли;
- способствовать укреплению здоровья.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в паре;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к регулярным самостоятельным занятиям избранным видом спорта;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Объем и срок реализации программы.** Общий объем программы - 216 часов. Срок реализации программы - 1 год. Учебный год состоит из 36 недель (сентябрь – май).

**Формы обучения** – преимущественно очное обучение. **Возможно проведение занятий с применением дистанционных технологий и электронного обучения.**

**Формы проведения занятий.** Занятия проводятся в форме тренировок, просмотра видеоматериалов, соревнований, сдачи контрольных нормативов, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Режим занятий:** занятия организуются 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 45 минутам. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Учебная нагрузка соответствует возрасту обучающихся и СанПин 2.4.3648-20 составляет 6 учебных часов в неделю, 216 часов в год.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся будут **знать:**

- историю развития пауэрлифтинга и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;

- терминологию и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Учащиеся будут **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные и силовые действия, применяющиеся в пауэрлифтинге, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

#### **Формы организации и методы оценки уровня освоения программы.**

Программа предполагает итоговую аттестацию. Итоговая аттестация – проводится по итогам реализации программы.

Аттестация проводится с помощью тестовых материалов на умение выполнять пройденные технические упражнения, сдачи контрольных нормативов.

#### **Способы определения результативности.**

Опрос учащихся по пройденному материалу. Наблюдение за учащимися во время тренировочных процесса и соревнований. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок. Тестирование по теоретическому материалу. Контроль соблюдения техники безопасности. Контрольные игры с заданиями. Результаты соревнований.

## Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Тренажеры»

срок реализации программы 1 год

возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Наименование раздела (модуля, курса)	1 полугодие		2 полугодие			Всего недель/ часов	Формы контроля (подведения итогов)
	Всего недель	Всего часов	Всего недель	Всего часов	Атт.		
1. Вводное занятие	$\frac{1}{3}$	2	-	-	2	$\frac{1}{3}/2$	-
2. Теоритическая подготовка	$\frac{2}{3}$	4	$\frac{2}{3}$	4		$\frac{4}{3}8$	
3. Занятия на тренажерах	11	66	11	66		22/132	
4. Упражнения с гирями	1	6	1	6		2/12	Практические нормативы
5. Упражнения гантелями	1	6	1	6		2/12	Практические нормативы
6. Упражнения с использованием спортивного инвентаря	1	6	1	6		2/12	-
7. Упражнения без использования специального оборудования	1	6	1	6		2/12	Практические нормативы
8. Круговые тренировки	3	18	1	6	2	4_24	Нормативы
Всего по программе						<b>36 / 216</b>	

## Содержание учебного плана

№п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	Вводное занятие. ТБ	2	-	2
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	История пауэрлифтинга	2	-	2
2.2	Общая анатомия человека	2	-	2
2.3	Правила пауэрлифтинга	2	-	2
2.4	Оказание первой медицинской помощи	2	-	2
<b>3</b>	<b>Занятия на тренажерах</b>	<b>-</b>	<b>132</b>	<b>132</b>
3.1	Велотренажер	1	26	27
3.2	Турник	1	25	26
3.3	Скамья для жима	1	26	27
3.4	Тренажер «Гребля»	1	25	26
3.5	Рама для приседания	1	25	26
<b>4</b>	<b>Упражнения с гирями</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Упражнения с гантелями</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Упражнения с использованием инвентаря</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
6.1	Скакалка	1	5	6
6.2	Гимнастические Мячи	1	5	6
<b>7.</b>	<b>Упражнения без использования специального оборудования</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
7.1	Стульчик	-	4	4
7.2	Планка	-	4	4
7.3	Отжимания от пола	-	4	4
<b>8.</b>	<b>Круговая тренировка</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
8.1	Круговая тренировка №1		8	8
8.2	Круговая тренировка №2		8	8
8.3	Круговая тренировка № 3		8	8
9.	Аттестация	1	1	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>

## Содержание разделов, тем.

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

*Практика:* Знакомство с группой. Знакомство и сплочение коллектива. Анкетирование обучающихся. Диагностика начального уровня знаний обучающихся.

*Теория:* Введение в образовательную программу. Ознакомление с программой обучения, темами и содержанием занятий, целями и задачами обучения в объединении. Знакомство с расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

### 2. Теоретическая подготовка.

#### 2.1. История пауэрлифтинга

Пауэрлифтинг (англ. *powerlifting*; *power* — «сила, мощь» + *lifting* — «поднятие») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем.

Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой.

При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбрэннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Мэлоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга), а также очки IPF (в федерации IPF). Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лёжа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъём на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п.

Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А в 50-х — 60-х годах начал формироваться пауэрлифтинг в современном виде. К

середине 60-х годов были определены правила соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъёма на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошёл первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведён первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой и становая тяга были уже соревновательными упражнениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 прошёл первый чемпионат мира<sup>[1]</sup>. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты. В 1986-м основан Всемирный конгресс пауэрлифтинга (World Powerlifting Congress), позже появились и другие альтернативные международные организации.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остаётся Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включён в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. В программе Паралимпиады один вид упражнения — жим штанги лёжа без экипировки. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие женщины.

## **2.2. Общая анатомия человека**

В анатомии пользуются общепринятыми обозначениями взаимно перпендикулярных плоскостей, которые уточняют определение положения органов или их частей в пространстве. Таких плоскостей три: сагиттальная, фронтальная и горизонтальная. Сагиттальная, или срединная, плоскость делит тело на левую и правую половины. Фронтальная плоскость названа так потому, что она проходит параллельно плоскости лба (с лат. frons — лоб). Эта плоскость делит тело на переднюю и заднюю части.

Горизонтальная плоскость проходит перпендикулярно сагиттальной и фронтальной плоскостям. Горизонтальная плоскость пересекает тело человека поперек, при этом одни анатомические структуры оказываются спереди от нее, другие сзади. Кроме плоскостей, через любую точку тела человека можно провести три взаимно перпендикулярные оси. Такими осями являются сагиттальная, фронтальная и вертикальная. Обычно термин «ось» используется при описании движений в суставах.

Обозначение положения отдельных точек или линий в плоскостях по отношению к оси: 1. Медиальный (medialis) — расположенный ближе к срединной плоскости. 2. Латеральный (lateralis) — боковой, расположенный дальше от срединной плоскости. Обычно в анатомии эти термины используются в сравнительной степени («латеральнее», «медиальнее») для того, чтобы описать взаимное положение органов. В переднезаднем направлении: 1.

Вентральный (ventralis) — лежащий ближе к передней брюшной стенке. 2. Дорсальный (dorsalis) — лежащий ближе к спине. Эти термины относятся к сравнительной анатомии.

В клинической и функциональной анатомии им предпочитают термины: 3. Передний (anterior) — ближе к передней поверхности. 4. Задний (posterior) — ближе к задней поверхности.

В вертикальном направлении: 1. Верхний — superior. 2. Нижний — inferior. 3. Промежуточный — intermedius. 4. Краниальный (cranialis) — лежащий ближе к черепу. 5. Каудальный (caudalis)-лежащий дальше от черепа (ближе к хвосту). Последняя пара терминов по своему происхождению также является сравнительно-анатомическими. По отношению к частям конечности употребляются термины:

Позвонки - это смешанные кости, в их строении имеются признаки как губчатых, так и плоских костей. Позвоночный столб играет роль осевого скелета, который является опорой тела, защитой находящегося в его канале спинного мозга и участвует в движении туловища и черепа. Положение и форма позвоночного столба определяется прямохождением человека. Позвонок состоит из следующих частей: 1) из тела, выполняющего опорную роль; 2) дуги, которая прикрепляется к телу двумя ножками и замыкает позвоночное отверстие. Из позвоночных отверстий слагается позвоночный канал; 3) отростков, расположенных на дуге и служащих для движения позвонков. Различают остистый, поперечные и суставные отростки.

В разных отделах позвоночного столба отдельные части позвонков имеют различную величину и форму, вследствие чего различают: шейные — 7 шт., грудные — 12 шт., поясничные — 5 шт., крестцовые — 5 шт. и копчиковые — 4–5 шт. Естественно, что опорная часть (тело) у шейных позвонков выражена сравнительно слабо и у 1-го позвонка даже отсутствует, а по направлению вниз тела позвонков постепенно увеличиваются, достигая наибольших размеров в поясничной области. Крестцовые позвонки, несущие на себе всю тяжесть головы, туловища и верхних конечностей и связывающие скелет с костями нижних конечностей, срастаются ОПОРНО- 10 в единую кость — крестец. Напротив, копчиковые позвонки, представляющие собой остаток скелета исчезнувшего у человека хвоста, имеют вид маленьких костных образований, в которых слабо выражено тело, и нет дуги.

Дуга позвонка в местах утолщения спинного мозга (нижние шейные, верхние грудные и верхние поясничные позвонки) образует более широкое позвоночное отверстие. В связи с окончанием спинного мозга на уровне 2-го поясничного позвонка,

нижние поясничные и крестцовые позвонки имеют постепенно суживающееся позвоночное отверстие, которое у копчика совсем исчезает.

Поперечные и остистый отростки, к которым прикрепляются мышцы и связки, ярче выражены там, где прикрепляется более мощная мускулатура (поясничный и грудной отделы), а на крестце в связи с исчезновением хвостовой мускулатуры эти отростки уменьшаются и, слившись, образуют небольшие гребни. Вследствие слияния позвонков исчезают суставные отростки, которые хорошо развиты в подвижных отделах позвоночного столба, особенно в поясничном. Таким образом, позвонки и отдельные их части более развиты в тех отделах, которые испытывают наибольшую функциональную нагрузку.

В то же время там, где функциональные требования уменьшаются, наблюдается редукция соответствующих частей позвоночного столба, например в копчике, который у человека стал рудиментарным образованием. В позвоночном столбе человека наблюдаются следующие виды соединений: 1) синдесмозы — связки между поперечными и остистыми отростками; 2) синэластозы — связки между дугами позвонков; 3) синхондрозы — хрящевые соединения в форме дисков между телами позвонков; 4) синостозы — костные соединения между крестцовыми позвонками; 6) диартрозы (суставы) — подвижные соединения между суставными отростками позвонков. В позвоночном столбе возможны следующие движения: — вокруг фронтальной оси — сгибание и разгибание; — вокруг сагиттальной оси — наклоны влево и вправо; — вокруг вертикальной оси — вращение. 11 Ребра — изогнутые длинные губчатые кости, в которых различают более длинную костную часть ребра и короткую хрящевую часть.

На костной части ребра различают задний и передний концы, а между ними — тело ребра. Задний конец имеет утолщение — головку ребра, с суставной поверхностью, посредством которой ребро сочленяется с телами позвонков. За головкой следует суженная часть — шейка ребра, на верхнем краю которой проходит продольный гребешок, отсутствующий у I и последнего ребра. У места перехода шейки в тело ребра находится бугорок ребра с суставной поверхностью для сочленения с суставной поверхностью поперечного отростка соответствующего позвонка. На XI и XII ребрах бугорок отсутствует, так как эти ребра не сочленяются с поперечными отростками последних грудных позвонков. Ребер на каждой стороне 12. Все они своими задними концами соединяются с телами грудных позвонков. Передними концами 7 верхних ребер соединяются непосредственно с грудиной.

Это истинные ребра. Три следующих ребра (VIII, IX и X), присоединяющиеся своими хрящами не к груди, а к хрящу предыдущего ребра, называются ложными ребрами. Ребра XI и XII передними концами лежат свободно — это колеблющиеся ребра. Грудные позвонки и грудина образуют грудную клетку. Грудная клетка имеет два отверстия, или апертуры: верхнюю и нижнюю, затянутую диафрагмой. Ребра, ограничивающие нижнюю апертуру, образуют реберную дугу. Грудная клетка человека плоская и широкая, ее переднезадний размер значительно меньше

поперечного. Форма грудной клетки зависит от пола, возраста, телосложения и физического развития

### **2.3. Правила Пауэрлифтинга**

Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ: А – приседание; В – жим лежа на скамье; С – тяга; D – сумма По результатам выступления в трех упражнениях определяется сумма. (b) Соревнования между атлетами проводятся по категориям исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет. Когда одновременно с открытым чемпионатом проводятся, например, чемпионаты среди юношей или юниоров, спортсмен может участвовать в любом из этих соревнований и получить награду только за те соревнования, в которых он участвовал. (c) Настоящие правила распространяются на соревнования всех рангов. (d) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении.

Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений засчитывается в сумму. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. (e) Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, то более высокое место займет атлет, набравший эту сумму первым. При награждении за лучший результат в приседании, в жиме лежа на скамье и в тяге, а также при установлении мирового рекорда должно применяться то же правило. 2.

ИПФ посредством своих членов – национальных федераций – проводит и санкционирует следующие чемпионаты мира: - объединенный открытый чемпионат мира среди мужчин и женщин по троеборью; - объединенный чемпионат мира среди юношей (юношей и девушек) и среди юниоров (мужчин и женщин) по троеборью; - объединенный чемпионат мира среди ветеранов (мужчин и женщин) по троеборью; - объединенный открытый чемпионат мира по жиму среди мужчин и женщин, среди юниоров (мужчин и женщин) и среди юношей (юношей и девушек); - объединенный чемпионат мира по жиму среди ветеранов (мужчин и женщин). - объединенный чемпионат мира по троеборью классическому среди мужчин и женщин. - объединенный чемпионат мира по троеборью классическому среди юниоров (мужчин и женщин) и юношей (юношей и девушек). - объединенный открытый чемпионат мира по жиму классическому среди мужчин и женщин, юниоров (мужчин и женщин), юношей (юношей и девушек) и ветеранов. 3. ИПФ также признает и регистрирует мировые рекорды для категорий атлетов, указанных ниже.

Примечание: в тексте правил слова «участник», «спортсмен», «атлет», «он», «его» и т.п. относятся к лицам обоих полов. IPF Technical Rules Book January 2016 6  
Возрастные категории Мужчины – взрослые: с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничений в весовых категориях), юноши: с 14 лет (по дате рождения) по 18 лет,

включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст, юниоры: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет, до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст. ветераны 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет, до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст, 2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет, до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст, 3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет, до 69 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст, 4-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет, и старше.

Участие в соревнованиях разрешается с 14 лет 4. Занятые атлетами места во всех возрастных группах должны определяться набранными ими суммами в соответствии с действующими правилами соревнований. Ветераны-мужчины 4-й группы (свыше 70 лет) должны получать медали за 1-е, 2-е и 3-е призовые места в весовых категориях, также и женщины – ветераны 3-й группы (свыше 60 лет) и 4-й группы (свыше 70 лет) должны получать медали за 1-е, 2-е и 3-е призовые места в весовых категориях.

Возрастные категории и их деления могут меняться по усмотрению национальной федерации в рамках этой федерации. IPF Technical Rules Book January 2016 7 Весовые категории (категории собственного веса) Мужчины: категория 53,0 кг – до 53,0 кг – только для юношей и юниоров категория 59,0 кг - до 59,0 кг “ 66,0 кг - от 59,01 до 66,0 кг “ 74,0 кг - от 66,01 до 74,0 кг “ 83,0 кг - от 74,01 до 83,0 кг “ 93,0 кг - от 83,01 до 93,0 кг “ 105,0 кг - от 93,01 до 105,0 кг “ 120,0 кг - от 105,01 до 120,0 кг “ 120,0 + кг - от 120,01 кг и выше без ограничения Женщины: категория 43,0 кг – до 43,0 кг – только для девушек и юниорок категория 47,0 кг - до 47,0 кг “ 52,0 кг - от 47,01 до 52,0 кг “ 57,0 кг - от 52,01 до 57,0 кг “ 63,0 кг - от 57,01 до 63,0 кг “ 72,0 кг - от 63,01 до 72,0 кг “ 84,0 кг - от 72,01 до 84,0 кг “ 84,0 + кг - от 84,01 кг и выше без ограничения 5.

Каждая страна может выставить максимум восемь участников во всех восьми весовых категориях среди мужчин и семь участниц во всех семи весовых категориях у женщин. В соревнования юношей и юниоров в состав команды входят девять участников у мужчин и восемь участниц у женщин. В одной весовой категории должно быть не более двух участников от одной страны.

На чемпионатах среди ветеранов может быть заявлено по три участника от одной страны в 4-й возрастной группе у мужчин и в 4-й возрастной группе у женщин только для борьбы за медали в своих возрастных группах (по формуле Уилкса). 6. Каждой стране разрешается иметь максимум пятерых запасных или резервных участников. Чтобы принимать участие в соревнованиях, эти атлеты должны быть заявлены за 60 дней до даты начала соревнований на предварительной номинации с указанием их весовых категорий и лучших результатов в сумме, показанных на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев. 7. Каждая страна должна представить список участников команды с указанием имени атлета, его весовой категории и лучшего результата в сумме, показанного на национальном или

международном уровне в течение последних 12 месяцев. В список можно включать результат, показанный атлетом на таком же международном чемпионате в предыдущем году в той же весовой категории, в которой он заявляется на данном чемпионате.

Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показана лучшая сумма. Эти данные должны быть предоставлены секретарю чемпионата от ИПФ или соответствующей региональной федерации, а также директору соревнований не менее чем за 60 дней до начала чемпионата в предварительную номинацию.

Окончательный список участников команды, включая и запасных, составленный из числа атлетов, прошедших предварительную номинацию за 60 дней до начала чемпионата, IPF Technical Rules Book January 2016 8 подается не позднее, чем за 21 день до начала соревнований в окончательную номинацию. 6 При этом каждый участник команды должен быть заявлен в той весовой категории, в которой он будет выступать на данном чемпионате. После окончательного выбора (окончательной номинации) атлет может выступать только в той весовой категории, в которой он был заявлен, переход в другую весовую категорию не разрешается.

Невыполнение требований по представлению предварительного и окончательного списков участников может лишить команду права выступления в данных соревнованиях. Атлеты, не представившие результаты, показанные на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев, участвуют в данных соревнованиях в первой группе, если будет деление участников на группы.

Если атлет был дисквалифицирован решением ИПФ или региональной (континентальной) федерации, то по окончании дисквалификации он не может заявить для участия в чемпионате мира, региональном (континентальном) чемпионате или международных соревнованиях лучшую сумму, показанную им в период дисквалификации на соревнованиях в рамках его национальной федерации. 8. Начисление командных очков на всех мировых, континентальных и региональных чемпионатах должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – для первых девяти мест в любой весовой категории. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко.

Подсчет очков на всех национальных соревнованиях производится по усмотрению национальной федерации. 9. На всех международных чемпионатах в командных соревнованиях очки начисляются по пяти лучшим участникам команды каждой страны, занявшим наиболее высокие места в личных соревнованиях. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд окончательное распределение мест между ними производится в соответствии с п. 11 настоящего раздела правил.

Если участник команды, результат которого в личных соревнованиях учтен при начислении командных очков, уличен в нарушении антидопинговых правил ИПФ, то очки, полученные этим участником, вычитаются из командного результата и не могут быть заменены на очки, полученные другим участником данной команды. 10. Любая страна, являющаяся членом ИПФ более трех лет, при участии в международных

чемпионатах должна включать в состав своей делегации не менее одного судьи международной категории. Если судья от страны не присутствует или присутствует, но не способен принять участие в судействе или быть членом жюри на данных соревнованиях, то в командном зачете очки команде этой страны начисляются только по четырем лучшим ее участникам. 11.

Команды награждаются за первые три места. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые пятью зачетными участниками команды. 12. На всех чемпионатах, проводимых ИПФ, награда абсолютного победителя («лучшего атлета») должна вручаться атлету, показавшему лучший результат по формуле Уилкса. Награды должны также вручаться за второе и третье места в абсолютном зачете.

#### **2.4. Первая медицинская помощь**

Спорт неизменно сопровождается различными травмами. Физическая активность и травмы являются двумя сторонами одной медали – здоровья. Для того чтобы минимизировать отрицательное влияние от повреждений, необходимо знать и правильно оказывать доврачебную помощь при спортивных травмах. При любом травмировании первые минуты – самые важные, от них может зависеть не только серьёзность дальнейшего лечения, но и сохранение жизни. Поэтому важно уметь распознавать различные спортивные травмы и правильно оказывать соответствующую доврачебную помощь.

Ушибы, растяжения, вывихи

Являются самыми распространёнными. Ушибы характеризуются появлением на месте повреждения припухлости, кровоподтёков и боли.

Первая помощь:

- Обеспечить полный покой.
- Наложить давящую повязку.
- При кровоизлиянии поднять повреждённый участок выше уровня тела.
- Приложить пузырь со льдом.

Растяжение проявляется резкой болью, развитием отёка и нарушением движений в суставах. Доврачебная помощь проводится по такому же алгоритму, как и при ушибах.

Вывих характеризуется неестественным положением конечности, изменением её длины, отсутствием движений в суставе, резкой и интенсивной болью. Первая помощь:

- Приложить холод.
- Дать обезболивающее.
- Имobilизовать повреждённый участок.
- Доставить к врачу.

Помните, вправлять вывих должен только специалист. В противном случае можно усугубить последствия травмы.

Переломы. Так называется повреждение целостности костей. Переломы делятся на два вида – открытые и закрытые. Основное их отличие – это то, что первый тип характеризуется повреждением мягких тканей с обильным наружным кровотечением, у второго этого нет. К общим признакам переломов относят:

- сильная боль;
- изменение формы, величины и положения конечности;
- невозможность совершения движений;
- появление отёка.

Первая медицинская помощь при спортивных травмах такого рода:

Иммобилизация конечности.

- Дать обезболивающее.
- Доставить в больницу.
- Помните, чем скорее осуществить доставку пострадавшего к врачу, тем меньше риск развития осложнений.

Кровотечение. Довольно распространённая травма не только в спорте, но и в быту. Подразделяется на четыре вида:

- Капиллярное.
- Венозное.
- Артериальное.
- Внутреннее.

В первом случае кровь вытекает каплями. Первое, что необходимо – это обеззаразить и очистить рану, наложить небольшую повязку. При втором виде кровь тёмная и вытекает струйкой. Первая помощь:

- Пережать вену ниже раны.
- По возможности очистить поверхность.
- Наложить сдавливающую повязку.
- Транспортировать в больницу.

При артериальном кровотечении кровь ярко-красная, вытекает под давлением (фонтанирует). При третьем типе совершается перечисленный выше порядок действий, но с единственным отличием – сосуд прижимается выше уровня раны. В случае обильного кровотечения из крупных артерий дополнительно накладываеся жгут. Четвёртый тип сопровождается головокружением, слабым пульсом, слабостью, бледностью, потерей сознания. При подозрении на внутренне кровотечение сначала вызывается скорая помощь, а затем проводятся следующие действия:

Придать пострадавшему комфортное положение.

Приложить холод.

Обеспечить приток свежего воздуха.

Дождаться скорой.

Правильное оказание первой помощи при спортивных травмах позволит сохранить не только здоровье, но и жизнь.

### 3. Занятия на тренажёрах

#### 3.1. Велотренажеры

Суть тренировки: сначала разминка, затем 3-5 минут кручения педалей в умеренном ритме, затем 15 минут высокоинтенсивного тренинга. Основной тренинг заключается в чередовании предельно быстрого кручения педалей в течение 1 минуты и кручения в медленном ритме в течение 2 минут для восстановления дыхания. Обратите внимание, что основной тренинг выполняется без перерывов — именно в этом состоит суть интервальной программы: смена нагрузок происходит без остановки.

Любую тренировку обязательно начинайте с разминки. Хотя велотренажер и считается одним из самых безопасных для занятий фитнесом, в том числе людям с заболеваниями суставов, мышцы и суставы все равно необходимо подготовить к нагрузке, особенно к интервальному тренингу. Если в условиях оживленной улицы такое упражнение на велосипеде может быть опасным, то домашний тренажер идеально для него подходит. Суть понятна уже из названия: одну минуту вы вращаете педаль правой ногой, затем минуту — левой, и так повторяете десять раз на каждую ногу. Следите за тем, чтобы педаль вращалась равномерно, без рывков и резких движений.

В течение 5 минут поворачивайте педали с умеренным уровнем нагрузки. Запомните, сколько оборотов педалей вы делали в минуту. Увеличьте темп на 5-15 оборотов в минуту, через каждые 3 минуты повышайте сопротивление педалей на 1 пункт, при этом темп движения сохраняйте прежним.

Продолжительность такой тренировки составляет 30 минут. Постепенное увеличение нагрузки — это эффективная тренировка для развития выносливости, а также для проработки мышц бедер. Такая тренировка особенно хорошо развивает скоростную выносливость. Разомнитесь в течение 5 минут с умеренной нагрузкой и на средней скорости. Сделайте мощный скоростной рывок до самого предела в течение 30 секунд. Затем замедлитесь и спокойно тренируйтесь в течение 3 минут. После сделайте еще один скоростной рывок. Всего за тренировку сделайте 8-10 таких ускорений.

#### 3.2. Турник

Кратко рассмотрим популярные варианты хвата:

- **Прямой.** Положение ладоней: развернуты от себя и расставлены чуть шире плеч. При таком хвате равномерно нагружаются двуглавые мышцы плеча, предплечья, дельты, широчайшие.
- **Обратный.** Положение ладоней: развернуты на себя и расставлены на ширину плечевых суставов. Акцент нагрузки смещается на бицепсы рук, дополнительно задействуются широчайшие.
- **Разнохват.** Положение ладоней: одна развернута на себя, вторая — от себя. Расстояние между кистями небольшое. В основном нагружаются бицепсы и передние дельты.

- Узкий. Положение ладоней: развернуты от себя и сведены близко друг к другу. При таком выполнении подтягиваний прорабатываются низ широчайших, бицепсы, передние дельты.

Широкий. Положение ладоней: развернуты от себя и разведены широко (80–100 см). При подтягиваниях к груди работают широчайшие, бицепсы и немного грудные. При подтягиваниях за голову включаются трапеция, широчайшие, двуглавые плечевые.

Параллельный. Положение ладоней: развернуты друг к другу (используется специальный турник с узкими параллельными упорами). Основную нагрузку забирают на себя бицепсы, дополнительно работают широчайшие и брахиалис.

Эффективность тренировки на турнике можно повысить, используя в одной программе подтягивания с разными хватами. Мышцы торса будут задействованы более полно, а это позволит быстрее добиться поставленных целей в формировании спортивного телосложения.

### *Схема подтягиваний на турнике*

Программа по увеличению числа подтягиваний за 30 недель																														
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
Подход 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
Подход 3	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
Подход 4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14
Подход 5	3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13
<b>Всего</b>	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82

Выполняем через день.

### 3.3. Скамья для жима

Базовое упражнение «Жим штанги лежа»-Первые подходы следует выполнять с малыми весами. Например, разминочный подход спортсмен выполняет с «пустым» грифом, а второй (его тоже можно считать разминочным) с небольшим весом, который подбирается индивидуально.

Обычно первый подход составляет 12-15 повторений, во время него следует концентрированно выполнять движения.

Каждый подход можно равномерно добавлять вес так, чтобы с первого подхода и до последнего был проработан весь диапазон весов (например, 4 подхода: первый разминочный – пустой гриф; второй – 20 кг; третий 40 килограмм; четвертый – 50 килограмм). Описываемые килограммы – общий вес дисков утяжелителей, без учета грифа.

Техника выполнения «Жим штанги лежа».

- штангу снимают с крепления обеими руками;
- снаряд опускают к середине груди до легкого касания тела;
- выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксированы.

Ноги должны стоять на полу, ягодицы быть плотно прижатыми к поверхности скамьи, лопатки — сведенными, а грудная клетка — выставленной *вперед*. Особенностью жима, в отличие от приседания и становой тяги, является возможность поднимать более тяжелый вес при минимальном риске повреждения плечевого сустава. Это достигается за счет того, что штанга поднимается от груди к плечам по диагонали, а сама траектория движения снаряда имеет небольшой угол относительно вертикали.

На первом занятии ребёнок делает упражнение жим штанги лежа с максимально возможным весом для себя. От этого значения берется 80% от результата и добавляется в таблицу, которая в свою очередь рассчитывает веса на тренировку по возрастанию. Данный пример таблицы Excel указан ниже.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1	ПМ	44																			
2																					
3	%	0,24	0,3	0,4	0,4	0,48	0,52	0,6	0,6	0,72	0,76	0,8	0,8	0,9	0,9	0,88					
4	Вес а окр.	10	10	15	17,5	20	22,5	25	28	30	32,5	35	35	38	40	37,5					
5	#тренироки																				
6	1	8		7		6		5		4		3	3x5								
7	2		8		7		6		5		4		3	3	2x2	2x3					
8	3	8		7		6		5		4		3	3	4x3							
9	4	8		7		6		5		4		3	5x5								
10	5	8			7		6		5		4		3	3	3x3	3x3					
11	6	8		7		6		5		4		3	3	5x3							
12	7	7,5	x8	13	x7	17,5	x6	22,5	x5	27,5	4x4										
13	8	8			6			5		4		3		2	1		40	x1	44	x1	ПРОХОДКА
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					

### 3.4. Гребля

Тренировка на гребном тренажере – невероятно эффективна для всего тела, она позволяет спортсмену развивать аэробную выносливость и мышечную силу. В то же время отсутствие надлежащей техники и подготовки у посетителей тренажерных залов может привести к травмам при неправильном использовании гребного тренажера.

## **Тренировка на силу по 20 гребков**

Повторы: 8

Скорость: 20-24 гребка в минуту

Выполните 20 гребков с максимальной скоростью, поддерживая идеальную технику, после чего выполните 10 гребков в расслабленном режиме, с минимальной интенсивностью.

Поздравляем, вы выполнили один повтор. Таких повторов надо сделать 8 – это будет 1 подход.

Скорость при выполнении быстрых гребков должна составлять 20-24 гребка в минуту. Цель – достижение минимального отрезка времени для каждого повтора по 20 гребков.

Используйте гребки с минимальной интенсивностью между повторами для принятия правильного положения тела и восстановления амплитуды движения. Сделайте небольшой перерыв, не более 6 минут, между подходами.

### **Гребля – 1 минута работы, 1 минута отдыха**

Повторы: 5 Скорость: 18, 20, 22, 24, 26 (+2 для каждого повтора, при каждом подходе). Выполняйте гребки в течение 1 минуты с максимальной интенсивностью и силой, после чего отдыхайте в течение 1 минуты, выполняя легкие гребки. 1 минута работы + 1 минута отдыха = 1 повтор. Выполните 5 повторов, после чего можете взять перерыв на несколько минут, прежде чем переходить к следующему подходу. Аналогичным образом, цель данного упражнения – достижение минимального отрезка времени для выполнения гребков. Скорость гребков составляет 18, 20, 22, 24 и 26 для первого подхода; 20, 22, 24, 26 и 28 для второго подхода; 22, 24, 26, 28 и 30 для третьего подхода.

### **Гребля на дистанцию 1000 метров**

Подходы: 4 Отдых: 7 минут между подходами Для этого упражнения не существует предписанной скорости гребка (просто пройдите дистанцию), однако в этом случае очень важно следить за поддержанием полной длины гребка. Не стоит укорачивать амплитуду движения при гребке, так как это негативно сказывается на положении тела и технику. Цель – поддержание максимально низкого среднего значения отрезка времени, придерживаясь спринтерской скорости, которую сложно поддерживать на длинной дистанции, для всех 4 отрезков. По мнению Франдеса, вы сможете добиться прогресса, «используя каждую секунду отдыха, чтобы гарантировать, что каждый участок дистанции будет пройден с максимальной отдачей».

### **Гребля в течение 8 минут**

Подходы: 3 Отдых: 6 минут между каждым подходом Скорость: первые 4 минуты – 24 гребка в минуту, следующие 2 минуты – 26 гребков в минуту, последние 2 минуты – 28 гребков в минуту. Эти отрезки проходят при средней интенсивности, сопровождая большими интервалами для отдыха. Как и в случае с 1000-метровой дистанции, вы должны максимально использовать периоды отдыха, чтобы гарантировать максимальную отдачу при прохождении отрезков. Каждый рабочий

отрезок разбит на 3 части, что означает, что продолжительность отрезка времени для дистанции 500 метров должен сокращаться.

### **Гребля в течение 10 минут**

Подходы: 3 Отдых: 3 минуты между каждым подходом Скорость: первые 3 минуты – 20 гребков в минуту, следующие 4 минуты – 22 гребка в минуту, оставшиеся 3 минуты – 24 гребка в минуту.

Сейчас мы начинаем снижать интенсивность и увеличивать объем работы, что поможет улучшить общую выносливость и стойкость. Выполните данное упражнение при более-менее постоянном темпе, после чего отдохните в течение 3 минут. Интенсивность работы для этого упражнения ниже, так что вы можете сосредоточиться на технике и поддержании правильного положения тела, а также увеличении длины гребка.

### **Гребля на дистанцию 3000 метров**

Подходы: 3 Отдых: 4 минуты между каждым подходом Скорость: 1000 метров – 20 гребков в минуту, 1000 метров – 22 гребка в минуту, 1000 метров – 24 гребка в минуту

Выполните это упражнение при постоянном темпе работы. Придерживайтесь предписанной частоты гребков и продолжайте работать над увеличением длины гребка и положением тела.

### **Гребля в течение 20 минут**

Подходы: 2 Отдых: 5 минут между подходами Скорость: первые 5 минут – 20 гребков в минуту, следующие 10 минут – 22 гребка в минуту, последние 5 минут – 24 гребка в минуту.

Это стандартное упражнение для гребцов, призванное для увеличения объема работы при постоянном темпе. Фокусироваться необходимо на поддержании постоянного отрезка времени для дистанции 500 метров (он должен быть не слишком большим и не слишком коротким), а также на технике и длине гребка.

### **Гребля в течение 15 минут**

Подходы: 3 Отдых: 3 минуты между подходами Скорость: первые 5 минут – 20 гребков в минуту, следующие 5 минут – 22 гребка в минуту, последние 5 минут – 24 гребка в минуту

## **3.5. Рама для приседания**

Базовое упражнение «Приседание со штангой»- Упражнение относится к базовым-многосуставным, т.е. в работе принимают участие сразу несколько мышечных групп. Целевая нагрузка (в классическом варианте приседа) приходится на четырехглавую мышцу бедра, квадрицепс. В роли синергистов выступают - ягодичные, приводящие и камбаловидная мышцы. В роли динамических стабилизаторов – мышцы задней поверхности бедра и икроножные; стабилизаторы – разгибатели позвоночника; антагонисты-стабилизаторы – прямые/косые мышцы живота.

Техника выполнения «Приседание со штангой» Подойдите к стойке со штангой. Возьмите её таким образом, чтобы гриф находился на верхней части грудины и передних частях дельт

Руки при этом можно скрестить или положить на гриф хватом сверху

Отойдите на пару шагов от стойки, поставьте ноги на ширину плеч

Сделайте вдох и начните опускаться вниз. Продолжайте движение до момента, когда бедра окажутся параллельно полу

Зафиксировавшись на секунду в нижней точке, возвратитесь в исходное положение.

Сделайте выдох и повторите упражнение необходимое количество раз

#### **4. Упражнения с гирями**

Кроме того, что дужка снаряда позволяет выполнять упражнения с одной гирей одновременно двумя руками, благодаря своей форме, она так же позволяет тренировать хват, мышцы и связки по-новому. С гирей можно менять хват, держась не только за рукоятки, но и за само металлическое ядро. Это позволит укреплять хват, мышцы предплечья. Также гиря способна изменить центр тяжести, привычный при тренировках с другими снарядами, что позволит тренироваться более эффективно.

Выпады с гирей.

1. Выполняйте упражнение поочередно на каждую сторону.

2. Возьмите гирю в правую руку, держите над головой неподвижно, удерживая баланс. Не сгибайте локоть.

3. На вдох делайте шаг правой ногой вперед, а на выдохе возвращайте.

4. Выполнив на правую сторону, то же самое повторите на левую сторону.

Упражнение выполняется 4х10

Мертвая тяга.

1. Стопы по ширине плеч.

2. Держите гирю прямыми руками.

3. На вдох наклоняйте туловище с прямой спиной. Держите колени прямо.

4. Внизу коснитесь гирей пола, и с выдохом поднимитесь, полностью разгибая туловище.

Упражнение выполняется 4х10

Выпрыгивания

Выполняйте с минимальным весом.

Поставьте стопы чуть шире таза, двумя прямыми руками держите дужку гири. На вдохе приседайте, отводя таз назад, коснитесь гирей пола. С выдохом усилиями ног оттолкнитесь от пола и выпрыгните вверх, отрывая носки в последнюю очередь, а приземляясь – носки касаются пола в первую очередь. Когда стопы полностью коснулись пола – выполните приседание. Руки всегда прямые. Спина не округляется. И снова выпрыгивайте. 4х10

## 5. Упражнения с гантелями

### Выпады с гантелями

Гантели в руках, которые опущены вдоль корпуса. Ноги сведены. Одной ногой делается широкий выпад вперед, а вторая – касается коленом пола, а в качестве опоры выступает носок. Правильная техника – сгибы в коленях обеих конечностей образуют угол 90°. Выпады ногами чередуются. Упражнение можно выполнять на месте или в движении по комнате. 4x10

### Приседания с гантелями

Базовое упражнение с гантелями, которое нацелено на укрепление мышц бедер и ягодиц. Гантели в руках. Руки опущены вниз параллельно корпусу. Ноги на ширине плеч. Прямая спина и расправленная грудь. Выполняется классический присед без отрыва пяток от пола. Необходимо присесть на глубину, когда бедра займут параллельное положение к полу. Достигли нужной точки – вернитесь в исходное положение. Выдох делается в момент максимального напряжения в нижней точке. 4x10

### Тяга гантелей в наклоне

Для выполнения необходима жесткая опора в виде тренажерной скамьи или обычного стула. Левое колено поставьте на горизонтальную опору и дополнительно упритесь рукой. Правая нога отведена в чуть в сторону. Гантель в выпрямленной к полу правой руке. Тяните вес к низу живота, сохраняя параллельное положение руки к туловищу. Работают только мышцы спины. Корпус, положение плеч и поясницы остаются неизменными. Верните руку на выдохе в исходное положение. После нужного количества повторений поменяйте гантель в другую руку и поставьте противоположную ногу на опору. 4x10

## 6. Упражнения с использованием инвентаря

### 6.1 Скакалка

- Пропрыгать 100 раз без запинки.
- 20 раз на каждую ногу боксерский бег (высоко поднятые колени).
- Бег взмах – 20 раз на каждую ногу.
- 20 раз на одной ноге, 20 раз на другой ноге.
- 10 раз подряд скрещивание рук.
- 10 раз подряд прыжки с двойным прокрутом.
- 50 раз на каждую ногу разножка.

Упражнения можно чередовать, вставлять свои элементы, увеличивать или уменьшать повторения, уделять больше внимания тому или иному упражнению.

### 6.2. Гимнастические Мячи

#### Комплекс упражнений с мячом

- И.П.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.
- наклон вперед, положить мяч на пол;
- выпрямиться, развести руки в стороны;
- наклон вперед, взять мяч;

- вернуться в И.П.
- Выполнить 10 раз
- Задание выполняется, не сгибая колени при наклонах.
- И.П.: стойка, мяч вниз;
- мяч вверх, правая нога назад на носок;
- вернуться в И.П.;
- мяч вверх, левая нога назад на носок;
- вернуться в И.П.
- Выполнить 8 раз
- Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.
- И.П.: ноги врозь, мяч внизу.
- поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;
- вернуться в И.П.;
- поворот влево, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;
- вернуться в И.П.
- Выполнить 5 раз в каждую сторону.
- Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги.
- И.П.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;
- наклон вперед – вправо, положить мяч;
- стойка ноги врозь, руки вверх;
- наклон вперед – вправо, взять мяч;
- вернуться в И.П.;
- наклон вперед – влево, положить мяч;
- стойка ноги врозь, руки вверх;
- наклон вперед – влево, взять мяч;
- вернуться в И.П.

## **7. Упражнения без использования специального оборудования**

### **7.1 Стульчик**

Это упражнение заставляет мышцы работать в изометрическом режиме. Вопреки широко распространенному мнению, этот режим имеет очень ограниченный потенциал для наращивания силовых показателей. Зато он позволяет активно увеличивать тонус мышц. Потому часто используется в женском фитнесе, особенно если цель — не «накачаться», а просто похудеть и уменьшить объемы.

Техника выполнения

- Встать спиной к стене на расстоянии длины бедра;
- Присесть так, чтобы бедро оказалось параллельным полу или чуть ниже;
- Опереться спиной в стену, полностью прижать лопатки и ягодицы;
- Удерживать статическое напряжение;

- Колени можно развести со направлено носкам;
- Если выполняется упражнение в целях развития квадрицепса, допускается параллельное положение стоп и направление коленей вперед.

- Выполняется в конце тренировки до 3 мин

## 7.2. Планка

- Техника выполнения
- Примите исходное положение.
- Согните руки в локтях, положите их на пол и обопритесь на предплечья.
- Для усложнения упражнения можно поднять одну ногу или руку и держать её параллельно полу.
- Можно соединить планку на локтях и руках, поочередно меняя положения – переходя из планки на руках в планку на локти и обратно, сгибая и разгибая руки.

1. Выполняется в конце тренировок до 5 мин

- 7.3. Отжимания от пола
- Первая неделя:
- разминка
- первый подход — до 8 отжиманий
- перерыв — 1 минута
- второй подход – на два отжимания меньше, чем в первом
- перерыв – 1 минута
- третий подход – 5 повторов
- перерыв – 5 минут
- четвертый подход – 5 отжиманий
- следующие два сета по пять повторов с минутным отдыхом
- **Вторая неделя:**
- разминка
- четыре сета по 8 повторений, паузы по 1 минуте
- **Третья неделя:**
- разминка
- четыре подхода, число повторов по максимуму (без чрезмерного напряжения и с высоким качеством)
- отдых между подходами — 1 минута

## 8. Круговые тренировки

### 8.1. Круговая тренировка №1

- Разминка. Вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 минут.
- Жим ногами – 3 подхода по 15 повторений.
- Упражнение для спины – например, тяга нижнего блока тренажера. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений.
- Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз.

- Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз.
- Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз.
- Жим книзу – 3 подхода по 20 раз.

## **8.2. Круговая тренировка №2**

- Разминка с кардио – например, бег в течение 5-10 минут.
- Приседание со штангой – используем рабочий вес, делаем до 20 повторений за подход.
- Тяга гантелей – 20 повторений за подход, можно одновременно задействовать одну руку или сразу обе.
- Разведение гантелей в стороны в положении лежа – до 25 повторений за подход.
- Жим штанги в положении сидя – 20 повторений за каждый подход.
- Разгибание рук из-за головы – в среднем 25 повторений за подход.
- Молоток с гантелями – до 25 повторений за каждый подход.

## **8.3. Круговая тренировка №3**

- Приседания со штангой — 10-15 раз.
- Сведение рук с гантелями лежа — 10-15 раз.
- Скручивания — 10-15 раз.
- Жим штанги лежа — 10-15 раз.
- Сгибание рук штангой — 10-15 раз.
- Тяга верхнего блока за голову — 10-15 раз.
- Беговая дорожка — 3-4 минуты.

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тренажеры»  
на 2023-2024 учебный год

Продолжительность обучения по программе	1 год
Дата начала и окончания учебного периода	01.09.2023 г. – 31.05.2024 г.
Количество учебных недель / часов	36 недель (216 часов)
Место проведения занятия	МБОУ Большемурашкинская средняя школа ул.Школьная д.20
Периодичность и продолжительность занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа
Режим занятий	Понедельник , Среда, Пятница с 15.00 ч. до 17.00 ч.
Форма занятий	групповые занятия с индивидуальным подходом, элементами дистанционного и электронного обучения и т.п.
Сроки контрольных процедур	Сентябрь - входная диагностика Декабрь – промежуточная аттестация Май – итоговая аттестация
Сроки конкурсов, фестивалей	Соревнования памяти И.П. Свистунова г.Княгинино

Месяц	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль			Март			Апрель			Май			Всего учебных часов/недель						
Дни недели	01.09 – 04.09	05.09 – 11.09	12.09 – 18.09	19.09 – 25.09	26.09 – 02.10	03.10 – 09.10	10.10 – 16.10	17.10 – 23.10	24.10 – 30.10	31.10 – 06.11	07.11 – 13.11	14.11 – 20.11	21.11 – 27.11	28.11 – 04.12	05.12 – 11.12	12.12 – 18.12	19.12 – 25.12	26.12 – 30.12	09.01 – 15.01	16.01 – 22.01	23.01 – 29.01	30.01 – 05.02	06.02 – 12.02	13.02 – 19.02	20.02 – 26.02	27.02 – 05.03	06.03 – 12.03	13.03 – 19.03	20.03 – 26.03	27.03 – 02.04	03.04 – 09.04	10.04 – 16.04	17.04 – 23.04		24.04 – 30.04	01.05 – 07.05	08.05 – 14.05	15.05 – 21.05	22.05 – 28.05	29.05 – 31.05
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		34	35	36	37	38	39
1 год обучения	2	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	2	<b>216/36</b>

Общая нагрузка в часах в неделю – 6.

Условные обозначения:

 Итоговая аттестация

 Ведение занятий по программе

## **Формы аттестации**

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется на зачетных занятиях и соревнованиях. Способы проверки опрос (устный)

Подведение итогов образовательной деятельности по программе осуществляется в соответствии с системой оценки (Приложение 1).

**Текущий контроль** определяет степень усвоения обучающимся программного материала, уровень подготовленности обучающегося к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала.

**Итоговая аттестация** - проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее обучение.

## **Форма контроля:**

Оценка результатов деятельности производится по окончании учебного года в виде зачетных теоретических и практических занятий.

Динамика образовательной деятельности обучающегося представлена в портфолио учащихся. Мониторинг личностного развития ребенка проводится педагогом в середине учебного года в соответствии с показателями и критериями, утвержденными в ЦРТДЮ.

## **Оценочные материалы**

Оценка усвоения знаний обучающимися проводится по нормативам организации АWPC. Для оценки практических навыков используется участие в соревнованиях разного уровня.

## **Методические материалы**

На занятиях используются: словесные методы обучения - объяснение, рассказ, беседа; наглядные - демонстрация пособий

**Собственная разработка**- Перед началом занятий по этой программе нужно на неделю полностью воздержаться от тренировок, чтобы начать выполнение программы в состоянии полной восстановленной. Эта программа не является бодибилдерской, поэтому на время её выполнения забудьте о диетах, похудении, эстетике, изоляции, массонаборе, и.т.д. Если вы хотите максимально увеличить ваш жим, то вам нужно выполнять только эту программу, и больше не делать ничего.

Если вы постараетесь погнаться одновременно за всеми зайцами, то и результат получите усреднённый. Ваша задача – не тратить ресурсы организма ни на что другое, кроме как на жим, и создать благоприятные условия для прогресса. Для создания этих самых благоприятных условий, позаботьтесь, также, о своём регулярном и полноценном питании. то программа предназначена для занятий три раза в неделю. С точки зрения бодибилдинга, это слишком много, особенно для опытных. Я не понимал, почему так много, и считал, что не буду успевать восстанавливаться. Но тут не надо ничего понимать. Просто это работает, и всё. Забудьте всё, что вы знаете из

бодибилдинга, и доверьтесь программе от опытного человека. Недовосстановленность действительно может быть, но это, судя по всему, часть системы.

Старайтесь не пропускать занятия, и соблюдать график в виде трёх тренировок в неделю. Не перескакивайте через тренировки, и делайте всё строго по плану. Даже если вы, по каким-то причинам, пропустили несколько дней, всё равно делайте на тренировке тот план по поднимаемым весам, и количеству подходов и повторений, который идёт в программе. Эта программа, в отличие от бодибилдерских, предназначена для полного выполнения.

То есть, если в бодибилдинге неполное выполнение поставленного плана считается нормой (делаете столько повторений в подходе, сколько смогли), то здесь нужно выполнять абсолютно все предусмотренные программой подходы и повторения. Абсолютно все без исключения! В связи с этим, может появиться такой вопрос: «А что делать, если я не могу выполнить план, при всём желании? Что если я не смогу?» Ответ такой. Эта программа рассчитана таким образом, что если вы честно поставили в начале свой повторный максимум (то есть, не зависили его), то вы должны с ней справляться. А, это может быть не просто, и вы будете работать на пределе своих возможностей. Но вы должны смочь.

Потому что рабочие веса в этой программе взяты не с потолка, а рассчитываются строго по процентам от вашего повторного максимума. Иногда советуют даже немного занизить полученный на проходке повторный максимум (на 4-5%), так как проходка отличается от тренировки, и вы подходите к максимальному весу с большим запасом сил. Советую не пренебрегать этим советом, иначе тренировки действительно будут даваться очень тяжело. От этой программы вы получите совершенно другие ощущения, нежели от билдерских программ.

В бодибилдинге приходится выматывать себя большим количеством повторений и подходов, и мышцы устают совершенно по-другому. Здесь же подразумевается работа в низко повторном режиме с большими весами, и подходы заканчиваются очень быстро. Мышцы просто не успевают понять, что с ними произошло. Усталость постепенно накапливается, но это какая-то особенная, «лифтерская» усталость. Перед началом занятий, вам нужно определить свой повторный максимум. То есть, понять, сколько вы жмёте на данный момент. Делается это при помощи, так называемой, проходки.

Проходка представляет собой серию разминочных подходов, с постепенным увеличением веса на штанге до вашего ожидаемого повторного максимума, и последующих подходов с постепенным увеличением веса до тех пор, пока вы не сможете поднять очередной вес.

Все веса в этой программе рассчитываются автоматически, при помощи формул Excel, с округлением до 2,5 кг. В том числе и на проходке.

Ниже вы можете увидеть пример этой же самой программы в «бумажном» виде, то есть, в том виде, в котором её использовали в докомпьютерные времена. В ней указаны не веса, а проценты от повторного максимума, и сами веса приходилось каждый раз рассчитывать вручную на калькуляторе. Современные технологии позволяют делать быстро и легко

Для определения весов для разминочных подходов вставьте в ячейку Excel-таблицы «B4» ваше ожидаемое значение. То есть, вы все равно, наверняка примерно или точно знаете, сколько вы сможете пожать на один раз. Просто, на всякий случай, для порядка, нужно определить ваш максимум ещё раз. Особенно, если вы уже давно не делали жим на один раз с максимальным весом.

Таким образом, в ячейку «B4» сначала нужно подставить такой вес, который вы сами ожидаете поднять.

После этого, Excel автоматически рассчитает вам веса для проходки.

Разминка перед проходкой:						
30 /8	45 /6	57,5 /4	65 /2	72,5 /1	77,5 /1	Проходка

Программа предусматривает регулярную работу с максимальными и субмаксимальными весами, поэтому невыполнение разминочных подходов может привести к повреждению суставов и связок, то есть к травмам.

Тщательное выполнение всех разминочных подходов сводит вероятность травматизма к нулю. То есть, если вы указали в качестве ожидаемого максимального веса 85 кг, то вы проходку вам нужно будет выполнять следующим образом:

1. восемь повторений с весом 30 кг
2. шесть повторений с весом 45 кг
3. четыре повторения с весом 57,5 кг
4. два повторения с весом 65 кг
5. одно повторение с весом 72,5 кг
6. одно повторение с весом в 77,5 кг

Дальше, вы начинаете прибавлять на штанге каждый раз по 2,5 кг, и пытаетесь сделать подход с этим весом. То есть, если вы осилили вес в 80 кг, значит добавляете еще 2,5 кг (до 82,5 кг), и делаете очередной подход. Если справились, то ставите 85 кг, и снова делаете подход. И так далее, до тех пор, пока не сможете поднять очередной вес. Этот вес и будет вашим повторным максимумом на данный момент. От него вы будете рассчитывать все рабочие веса программы.

Важно! Проходка подразумевает, что последний вес вы не сможете поднять. В связи с этим, на проходке вам в обязательном порядке понадобится напарник, который будет вас страховать.

Желательно заниматься всегда только с напарником, так как даже во время обычных тренировок запросто может возникнуть ситуация, когда вы не сможете

поднять вес. Без напарника, в этом случае, вы окажетесь в крайне неприятном положении.

Позаботьтесь хотя бы о том, чтобы в зале вы были не одни. Даже если человек в зале не является вашим напарником в прямом смысле слова, он все равно сможет, при необходимости, прийти к вам на помощь. Но на проходке, повторюсь ещё раз, присутствие напарника строго обязательно!

Данная программа относится к программам из пауэрлифтинга, а в пауэрлифтинге принято отдыхать между подходами гораздо дольше, чем в бодибилдинге. Если в бодибилдинге стандартное время отдыха между подходами составляет 1-2 минуты, то в пауэрлифтинге нормальным временем отдыха является 3-5 минут.

Это относится как к тренировочным подходам, так и к подходам во время проходки. На первых подходах, когда вы работаете с очень маленькими весами, допустимо уменьшать время отдыха до разумных пределов (например, отдыхать 1 минуту, хотя даже этого будет много, поэтому можно ограничиться только тем временем, которое вам необходимо для смены веса на штанге).

При работе с умеренными весами можно отдыхать по 2-3 минуты. А при работе с максимальными и субмаксимальными весами 3-5 минут. На проходке можно всегда отдыхать по 5 минут, чтобы сохранить как можно больше сил, и поднять больший вес. Иногда советуют скатывать штангу по животу до уровня ног, потом садиться на лавку и вставать вместе со штангой. Если еще штангу в диапазоне 50-80 кг так можно скатить (и то с крайне неприятными ощущениями), то штангу на 80-100 кг, или больше, скатить так практически не реально.

Она раскатает вас как блин. Иногда советуют делать жим в силовой раме или на специальной жимовой скамье со страховочными планками. Отчасти, такой вариант возможен.

То есть, вы просто выставляете ограничители чуть ниже вашей амплитуды движения, и если не сможете поднять вес, то вам нужно будет просто чуть сильнее опустить штангу (на уровень шеи, или за счет незначительной деформации грудной клетки), таким образом, чтобы она легла на ограничители. И, после этого, вылезти из-под штанги. На практике, эти ограничители, как правило, имеют диапазон регулировок с большим шагом, и получается или слишком большая высота (вы не можете жать в полную амплитуду), либо слишком маленькая (вас все равно придавливает).

Поэтому, я хочу посоветовать вам другой вариант. Лучше всего не одевать на штангу замки, и, в случае неудачного подъема, просто наклонить один конец штанги так, чтобы с него начали сползать блины. Когда блины сползут с одной стороны, штангу резко перевесит в противоположную сторону. К этому нужно быть готовым. И блины сползут и с другой стороны. После этого вы сможете поднять штангу.

Но самый лучший вариант — тренировки с напарником, который может вас подстраховать. Данная программа состоит как бы из двух программ, которые нужно чередовать. То есть, вы, сначала, проходите полностью одну программу (за 4 недели и 12 тренировок), а потом приступаете к выполнению второй программы (2 недели, 6 тренировок).

После этого, можно повторить цикл, начав снова с первой программы. Сначала вы делаете проходку, на которой определяете ваш повторный максимум. От этого максимума рассчитываются ваши рабочие веса для первой программы. В конце первой программы вы снова делаете проходку, и определяете ваш новый повторный максимум, который используете для расчета рабочих весов для второй программы.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся на базе Большемурашкинской средней школы в спортивном кабинете № 26. Площадь кабинета составляет 40 м<sup>2</sup>.

#### **Материально-техническое оснащение:**

- 1.Силовые тренажеры (скамья для жима-1 шт, гантели -6 шт, беговые дорожки-2 шт, турник-1 шт.
- 2.Подсобные материалы (бинты для колен-2 шт, кистей рук -2 шт, магnezия для рук-1 шт.
- 3.Мат - 1 шт.
4. Комбинезон для соревнований -2шт.
- 5.Информационный стенд-1шт.

## **Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Аскарова, Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении / Г.Н. Аскарова. – М.: Инструктор по физкультуре, 2009. – 138 с.
2. Ежикова, С.И. Программы начального обучения тяжелой атлетике / С.И. Ежикова. – М.: Москва, 1983.- 70 с.
3. Есипова, С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей / С.Н. Есипова. – М.: Инструктор по физкультуре, 2009. – 194 с.
4. Крафт, С.П. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / С.П. Крафт. – М.: Фредерик, 2011. – 69 с.
5. Майк, М. Супертренинг / Под ред. С. И. Ежиковой. – М.: Москва, 1983. – 90 с.
6. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / В.Л. Муравьев. – М.:Светлана П, 1998. – 80 с.
7. Полунина, Н.С. Обучение детей. / Н.С. Полунина. – М.: Инструктор по физкультуре, 2010. – 190 с.
8. Рокосовская, Л. Г. Обучение подсобных упражнений / Л.Г. Рокосовская. – М.: Инструктор по физкультуре, 2009. – 155 с.
9. Суравецкий, А.Л. Стань Сильнее / А.Л. Суравецкий. – М.: Инструктор по физкультуре, 2008. – 83 с.
10. Яблонская, С. В. Физкультура для всех / С.В. Яблонская, Циклис С. А. – М.: Сфера, 2008. – 154 с.
11. Яковлева, С. А. История тяжёлой атлетики / С.А. Яковлева. – М.: Инструктор по физкультуре, 2010. – 198 с.

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Осколкова, В.А. Техника тяжелой атлетике / В.А. Осколкова, М.С.Сунгуров. – М.: ФиС, 2005. – 114 с.
2. Прокошев, А.В. Пауэрлифтинг / А.В. Прокошев, С.И. Стоицкий –М.: «Физкультура и спорт», 2004. – 133 с.
3. Сосновский, И.Ю. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И.Ю. Сосновский – М.: Педагогика, 2003. – 89 с.
4. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста /В.С. Фарфель, С.А. Яблонская. – М.: АПН, 1999. – 76 с.
5. Фурманов, А.Г. Быть сильнее / А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. –М.: Советский спорт, 1999. – 94 с.
6. Фурманов, А.Г. Паурлифтинг / А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. –М.: Физкультура и спорт, 2001. – 127 с.
7. Чехова, О.С. Уроки паурлифтинга / О.С. Чехова – М.: Физкультураиспорт, 2005. – 144 с.

Приложение № 1

Система оценки силовой подготовки

ПМ = 65

Соревновательная проходка:							
	22,5 /8	35 /6	45 /4	50 /2	55 /1	60 /1	Далее соревновательные подходы

Система # 1	В выделенных ячейках выдерживать паузу 3 сек											Дожим		
Подход*Повтор	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	52,5 /2*4	52,5 /2*2					
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /2	60,0 /2	52,5 /2*5	50 /2*2			65 /3* 2
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /3	52,5 /2*6	50 /2*3				
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /2	62,5 /1	65 /1	55 /2*3	50 /2*2		65 /3* 3
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /3	55 /2*4	50 /3*3				
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /2	60 /2	55 /2*5	50 /3*3			
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /2	60 /2	65 /1	55 /2*3	52,5 /2*2		65 /3* 4
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /3	60 /2	55 /2*4	52,5 /2*3			
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /3	60 /2	65 /1	57,5 /2*3	52,5 /3*3		
	17,5 /8	27,5 /6	37,5 /6	45 /5	50 /4	52,5 /3	55 /3	57,5 /3	60 /2	65 /1	57,5 /2*3	52,5 /2*2		65 /3* 5
	17,5 /10	27,5 /8	37,5 /6	45 /3*5										
22,5 /8	37,5 /6	45 /5	50 /4	55 /3	60 /2	65 /1	67,5 /1	70 /1	72,5 /1					

**План  
воспитательных мероприятий, проводимых  
в спортивном объединении «Тренажеры»  
в 2023-2024 учебном году**

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	День открытых дверей. Мастер-класс «Тренажеры».	1 сентября
2.	Спортивная программа «Велосипедный экстрим» к 210-летию со дня Бородинского сражения.	25 сентября
3.	Веселые старты «От дедов к внукам»	Октябрь
4.	Игра по станциям ко Дню народного единства «Когда мы едины – мы непобедимы!»	Ноябрь
5.	Фестиваль ГТО для обучающихся и родителей «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	декабря
6.	Семейная эстафета «Весёлая лыжня» в парке Победы	Январь
	Соревнования к 23 февраля «Папа может»	Февраль
7.	Спортивные соревнования «Победа для мамы»	Март
8.	Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель
9.	Участие в легкоатлетическом пробеге на призы администрации Большемурашкинского округа	Май
10.	Веломарафон ко Дню Победы	Май