**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЭДЕЛЬВЕЙС»**

**(ЧОУ СОШ «Эдельвейс»)**

|  |
| --- |
|  |





Утверждаю Принято

Директор ЧОУ СОШ "Эдельвейс" на заседании

Н.И. Прокопюк Педагогического совета

(приказ №2-1 от 31.08.2020г.) (протокол №1 от 31.08.2020г.)

**Рабочая программа**

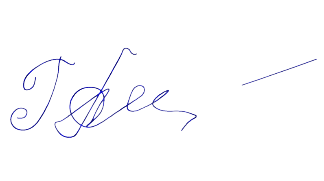
**по занятиям в тренажерном зале**

**«Быстрее, выше, сильнее»**

**8 – 11 классы**

Составитель

Абдурахманова Галина Насировна

Согласовано:

руководитель МО

Г. Н. Абдурахманова

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Существует извечный спор, нужны ли силовые тренировки подросткам?  
Бытуют абсолютно различные мнения, многие говорят, что 15 лет – еще совсем рано для таких тренировок, но дети стремятся попасть в тренажерный зал.

Обращаясь к основам физиологии и возрастной периодизации, мы обращаем внимание, что к 15 годам заканчивается скачок роста подростка, формируется тип телосложения, под влиянием половых гормонов начинают быстро увеличиваться в поперечнике белые волокна, обладающие мощным сократительным аппаратом, другими словами именно в этот период формируются энергетические возможности организма и сократительные способности скелетных мышц. Физические свойства подростка на этой стадии значительно повышаются. На этот момент дети еще учатся контролировать работу своих мышц. Теперь мышца может реагировать на исходящий из нервных центров импульс-приказ прицельно, соответственно менее энергозатратно.

И если в более раннем возрасте большей степени внимание уделялось развитию таких способностей, как гибкость, координационные способности, равновесие, скоростно-силовые качества, то, начиная с 15 лет, комплексный подход к развитию двигательных качеств школьников наиболее эффективен. Созревание быстрых скелетных мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу и ловкость, делает ребенка более выносливым. Именно поэтому в подростковом периоде стоит развивать максимальную силу, выносливость, скоростную выносливость и анаэробные возможности.

Несомненно, с любыми нагрузками во время полового созревания необходимо быть предельно осторожными. Но грамотно выстроенный комплекс силовых тренировок в совокупности с кардио- нагрузками позволит детям развить свой потенциал.

Тренировки в умеренном объеме и с ответственным подходом способствуют развитию костной массы и формированию тела, не формируя его принудительно. В этом и заключается секрет правильных занятий.

Кроме того, силовые тренировки легко сочетаются с другими спортивными дисциплинами. Например, в качестве дополнения к единоборствам, они развивают техничность и оттачивают скорость реакции.

С психологической точки зрения силовые тренировки дают возможность повысить самооценку, уверенность в собственных силах и упорство. Они несут в себе огромный стимулирующий потенциал, особенно для подростков.

**УМК:**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. - М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - СПб.: Детствопресс, 2000.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986.
7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. - Южно-Сахалинск, 2010.
8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. - СПб.: РЕТРОС, 1998.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. - М.:

Просвещение, 2002.

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. - М., 2001.
2. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 1986.
3. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
4. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
6. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
7. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
8. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
9. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Учебный план составляется в 9 - 11 классах из расчета 2 часа в неделю, 68 часов для занятий.

**Цель программы**:

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия в тренажерном зале;

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

**Задачи программы**:

- укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;

- воспитание навыков здорового образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;

- развитие физических качеств.

**Прогнозируемые результаты**

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

***знать/понимать:***

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
* требования техники безопасности к занятиям;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

***уметь:***

* планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
* выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
* использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся, воспитанников должно быть сформированы осознанное отношение к собственному здоровью и потребность в ежедневной двигательной активности.

**Тренажерный зал в школе**

Материалы Государственного доклада “О положении детей в Российской Федерации” свидетельствуют о том, что хронические заболевания диагностируются у 40–50% детей школьного возраста (3-я группа здоровья), у 40% имеются различные функциональные отклонения (2-я группа) и лишь 20% детей практически здоровы (1-я группа).

Отмеченное в последнее десятилетие замедление физического развития школьников, дефицит их двигательной активности, ухудшившаяся экологическая и социальная обстановка привели к снижению энергопотенциала растущего организма.

По мнению специалистов, если уже в ближайшее время не предпринять крупномасштабных и радикальных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия нерациональной двигательной активности скажутся не только на соматическом здоровье и функциональной полноценности современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений.

Укреплять здоровье в образовательном учреждении (далее – ОУ) необходимо и педагогам. В настоящее время профессия учителя реально может быть отнесена к группе профессий повышенного риска по частоте невротических и психосоматических расстройств, заболеваний верхних дыхательных путей, артериальной гипертонии, вегетососудистой дистонии.

Как профессиональная группа, учителя отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели ухудшаются по мере увеличения стажа работы в школе. Более чем у 30% учителей с 15–20-летним стажем показатель степени социальной адаптации соответствует уровню больных неврозами.

Поэтому специалисты и администрация ОУ заинтересованы в создании физкультурно-оздоровительных кабинетов в школе, оснащении их современной тренажерной техникой и программно-методическим обеспечением.

В ОУ под тренажерный зал можно использовать помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов.

* **Стены** зала окрашиваются с учетом отражения света и влияния цвета на человека. Психологически легче заниматься спортом в помещении, стены которого будут выкрашены в яркие, жизнеутверждающие цвета. Умиротворяющая обстановка, пастельные тона расслабляют и не совсем подходят в ситуации, когда необходимо собраться с силами и действовать энергично. Для того чтобы следить за правильностью выполняемых упражнений, можно разместить на стенах зеркала. Если пейзаж за окном тренажерного зала не отличается живописностью, можно украсить стену фотообоями или фотографиями, тогда бежать по беговой дорожке или крутить педали велотренажера дети будут с большим энтузиазмом.
* **Пол** в зале должен быть ровным, без выбоин и выступов, легко моющимся, с ковровым или войлочным покрытием.
* Особое гигиеническое значение имеет создание в помещении оптимальных **микроклиматических условий**: температуры воздуха в диапазоне 15–18 °С, относительной влажности 35–60%, скорости движения воздуха 0,5 м/с.
* Для повышения комфортности занятий спортом очень важно организовать равномерное освещение и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной **освещенности** зала – не менее 150 лк. Это важно как для психологического комфорта, так и для эффективных спортивных занятий. Лучше предусмотреть несколько источников света – естественное освещение через окна и искусственное – с использованием потолочных и настенных светильников рассеянного или отраженного света. Необходимо учесть, что при занятиях спортом лампы и светильники не должны быть задеты. Объемные люстры, торшеры и бра не подходят для спортзала.
* После того как вы определились с местом для тренажерного зала, можно приступать к выбору тренажеров. Сразу обратим ваше внимание, что существует 2 больших класса тренажеров для укрепления физического здоровья и спортивных тренировок: **циклические** (кардио) и **атлетические** (силовые) тренажеры. Покупая оборудование, спросите у продавца:
* тренируется ли он сам на этом оборудовании;
* может ли он объяснить критерии и правила подбора и расстановки оборудования для тренажерного зала с учетом специфики ОУ.

Получив ответы на данные вопросы, вы поймете, компетентен ли продавец и учитывает ли он особенности оборудуемого зала.

**Критерии подбора** оборудования:

* соответствие концепции создания тренажерного зала именно для ОУ;
* соответствие площади тренажерного зала. При расстановке тренажеров учитывайте, что расстояние между ними и до стен должно быть не менее 50 см. В зависимости от этого и определяем набор тренажеров;
* вариативность тренировок, т. е. набор представленных тренажеров должен позволять полноценно тренировать различные мышцы.
* Если помещение под тренажерный зал небольшое, то оптимальный выбор – складывающийся эллиптический или многофункциональный силовой тренажеры, беговая дорожка, степ.
* Если у вас есть возможность занять большое помещение под тренажерный зал, вы можете подобрать стационарные тренажеры. Они занимают больше места, но более надежны.
* Кардиотренажеры (эллиптический, гребной, беговая дорожка) могут сочетаться с гимнастической скамьей, шведской стенкой и другими снарядами.
* Если нет возможности приобрести или разместить тренажеры, то заниматься фитнесом в спортзале можно при помощи таких спортивных снарядов, как гантели, скакалка, фит-бол, эспандер, которые можно хранить в шкафу.

Рассмотрим более подробно основные виды тренажеров и определимся, на что надо обращать внимание при их выборе.

**Эллиптические тренажеры** – новейшее оборудование. При помощи этих тренажеров имеется возможность безударной и интенсивной тренировки сердечно-сосудистой системы, мускулатуры, позвоночника и суставов. Свойства эллиптического тренажера можно регулировать, приближая его характеристики к определенному спортивному снаряду (беговой дорожке, велотренажеру, степперу). Важно, что эллиптические тренажеры компактны. Обычно они снабжены несколькими тренировочными программами, позволяющими, например, сосредоточиться специально на тренировке сердца или имитировать прогулку в горах. Эти тренажеры могут отображать время, пройденную дистанцию, сожженные калории, уровень нагрузки, частоту вращения и множество другой полезной информации. Обязательно обратите на это внимание при выборе данного вида тренажера. Все тренажеры комплектуются датчиками пульса.

Эллиптические тренажеры делятся на механические, магнитные и электромагнитные. Это важно знать при комплектовании тренажерного зала. Механические эллиптические тренажеры самые простые в этом классе. Называются они так потому, что приводятся в движение самим занимающимся на тренажере человеком. Преимущества этого вида тренажеров – относительно невысокая цена и независимость от источников энергии.

**Беговая дорожка**  помогает активизировать работу сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, сжигает излишки жира, с ее помощью развиваются мышцы спины и ног. Ее преимущество в том, что благодаря амортизирующей поверхности бегового полотна сводятся к минимуму нагрузки на суставы и позвоночник. Обращаем ваше внимание, что в компьютер дорожки могут быть заложены разнообразные программы (соответственно и цена будет разной). Встроенный компьютер также позволяет регистрировать скорость бега, дистанцию, время занятия, потраченные калории и пульс. Изменение угла наклона и скорости движения полотна призвано не только регулировать степень нагрузки, но и имитировать бег по пересеченной местности, что гарантирует отсутствие монотонности и скуки. При оснащении тренажерного зала беговой дорожкой необходимо знать, что они подразделяются:

* на механические (беговое полотно перемещается усилием ног при беге);
* электрические (полотно дорожки приводится в движение электродвигателем).

Наиболее оснащенные электрические беговые дорожки имеют встроенные программы изменения интенсивности тренировки, обеспечивают автоматический контроль за пульсом. Кроме того, передовые модели оборудованы достаточно мощным электромотором и допускают интенсивную эксплуатацию занимающимся любого веса.

Изменение угла наклона бегового полотна дорожки может осуществляться вручную (простые модели) и электродвигателем (в более дорогих моделях).

**Силовые тренажеры**  бывают разные, в этом классе очень много разнообразных устройств. Самые простые из них – силовые тренажеры со свободными весами. Под этим названием объединяются знакомые всем с детства гантели, гири, штанги. Другой вид силовых тренажеров – тренажеры с встроенными весами. В них для отягощения используются плоские грузы. Эти грузы удерживаются фиксаторами и перемещаются вверх-вниз по направляющим полозьям. С помощью таких тренажеров занимающийся может проработать все основные группы мышц. Они универсальны, занимают не очень много места.

Очень удобно иметь в тренажерном зале **степпер**. Обычно степперы недороги и занимают мало места. Какие заболевания можно вылечить, используя степпер? Список очень велик, в него входят: обменные артриты и артрозы, варикозное расширение вен, хроническая пневмония, остеохондроз, радикулит, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания. Обычно у степперов независимый режим работы педалей, т. е. действие на одну не отражается на положении другой. У лучших представителей тренажеров этого класса обеспечивается постоянное горизонтальное положение ступни занимающегося, что идеально имитирует естественную работу ног при подъеме по лестнице. Еще есть такой вид степпера, как поворотный степпер . Эта модель тренажера оснащена рычагами-эспандерами, работая с которыми человек имитирует ходьбу на лыжах. Поворотный степпер особенно рекомендуется тем, у кого проблемы с позвоночником. Также он развивает мышцы рук. Если ОУ ограничено в средствах, можно ограничиться министеппером. Сложно представить себе что-то более компактное, чем этот тренажер. У него нет поручней, лишь педали, на которые ставятся ноги при тренировке. При этом министеппер способен обеспечить вам те же результаты, что и обычный степпер, положительно влияя на сердце и мышцы рук, ног и ягодиц.

Занятия на велотренажере  развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Любой велотренажер обладает стандартным набором показаний: время, текущая скорость, дистанция, расход энергии (сожженные калории). В большинстве велотренажеров предусмотрена возможность измерения пульса. Вы можете выбрать велотренажер с разным способом приложения нагрузки: ременный, магнитный или с колодочной системой торможения. Ременные велотренажеры являются наиболее дешевыми и несложными. Этот вид велотренажеров не требует подключения к электросети.

**Установка тренажеров и тренажерных комплексов** производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. В зависимости от педагогических задач тренировки расположение тренажеров может быть стандартным и нестандартным. При стандартной расстановке тренажеры располагают ежедневно в строго заданной последовательности. Это наиболее рациональное их использование. Применение нестандартного расположения снарядов возможно 3–5 раз в тренировочном мезоцикле для устранения стереотипного отношения к занятиям и повышения эмоционального фона тренировки. В то же время расположение снарядов должно быть таким, чтобы тренировочный эффект был разносторонним с соблюдением принципа рассеянной нагрузки.

Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы.

При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки.

В случае, когда имеется помещение небольших размеров (менее 30 кв. м), тренажеры расставляют компактно по периметру комнаты.

Желательное количество тренажеров – по количеству участников группы. Из расчета раздельного ведения уроков для девочек и мальчиков количество рабочих мест должно составлять не менее 15 единиц разнопланового оборудования.

В ряде случаев наиболее удобным является работа парами. Для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

При оборудовании школьного тренажерного зала, на наш взгляд, лучше отдавать предпочтение циклическим тренажерам. Для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе, большинство силовых тренажеров противопоказаны. А вот циклические тренажеры, напротив, широко используются в практике оздоровительной и лечебной физической культуры. К ним относятся: велоэргометры, гребные тренажеры, беговые дорожки, степ-эргометры, тренажер “Наездник”, тренажеры, имитирующие лыжный ход, слалом и др.

**Циклические тренажеры** предназначены, в первую очередь, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, от которых в значительной мере зависит здоровье человека. Это особенно актуально для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития детей, подростков, юношей и девушек, а также важно для тех, кто посещает спортивные секции, в т. ч. секции атлетизма, но не имеет достаточной функциональной (базовой) подготовки.

Комплектование тренажерного зала зависит от того, какие группы учащихся будут заниматься в нем.

**Техника безопасности**

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех учащихся ЧОУ СОШ «Эдельвейс» и является залогом Вашего здоровья.

1. **Заниматься в тренажерном зале можно:**

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

1.2.Входить в тренажерный зал и приступать к занятию можно только в присутствии учителя/воспитателя (далее Сопровождающий);

1.3.Заниматься в тренажерном зале можно только учащимся, не имеющим противопоказаний по здоровью. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

1.4. Заниматься в тренажерном зале можно исключительно в спортивной форме одежды;

1.5.Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви;

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

1. **Во время нахождения в тренажерном зале необходимо соблюдать следующие правила:**

2.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе;

2.2. В течение занятия при ухудшении самочувствия необходимо немедленно сообщить об этом Сопровождающему;

2.3. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его прямым предназначением;

2.4. Строго запрещается использовать неисправные тренажеры;

2.5. Запрещается нарушать указания Сопровождающего;

2.6. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажёров;

2.7. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим;

2.8. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы;

2.9. Запрещается увеличивать нагрузку без разрешения Сопровождающего;

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

2.11. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне, и никто из окружающих Вам не мешает;

2.12. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся;

2.13. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

2.14. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики;

2.15. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению;

2.16. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения;

2.17. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры;

2.18. Запрещено ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети;

2.19. Всегда плотно закрывайте бутылочку с водой, если оставляете ее в зале, чтобы избежать разливания, т.к. можно поскользнуться;

2.20. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен;

2.21. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению;

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

2.23. Передвигать тренажёры запрещено.

1. **После занятий в тренажерном зале необходимо помнить:**

3.1. Заминка после занятия позволит уменьшить боль в мышцах;

3.2. При ухудшении самочувствия после занятия в зале, необходимо обратиться к Воспитателю.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Кол-во часов | Тип урока | Вид контроля |
| 1 | Техника безопасности. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы. | 1ч | Обучение | Текущий |
| 2-3 | Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения. Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц) | 2ч | Обучение | Текущий |
| 4-5 | Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; Комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса и рук | 2ч | Обучение | Текущий |
| 6-7 | Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы туловища; мышцы тазового пояса. Комплекс упражнений на развитие мышц туловища; мышцы тазового пояса. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 8-9 | Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы ног. Комплекс упражнений на развитие мышц мышцы ног. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 10-14 | Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции (сердечнососудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов.) Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья. Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц) | 5ч | Обучение | Текущий |
| 15 – 20 | Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер | 6ч | Обучение | Текущий |
| 20 – 21 | Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения со скакалкой. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 22 – 23 | Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой) | 2ч | Обучение | Текущий |
| 24 -25 | Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках) | 2ч | Обучение | Текущий |
| 26 - 27 | Упражнения для ягодичных мышц; те же упражнения что в № 17-19, но с подчеркнуто активной работой бедра с его разгибанием до предела. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх). | 2ч | Обучение | Текущий |
| 28 -29 | Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге; то же в другую сторону махом другой ноги; в стойке у опоры (туловище вертикально или слегка наклонено) взмахи ногой в сторону, в сторону вперед, в сторону назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами). | 2ч | Обучение | Текущий |
| 30 -31 | Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в седе в упоре сзади на полу (согнув ноги) и т. п. ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром (делается в обычной или утяжелённой обуви, в быстром темпе или с отягощением на стопе); то же другой ногой. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 32 – 33 | Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднимание стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед) | 2ч | Обучение | Текущий |
| 34 – 35 | Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажёров, соскоков сверху вниз и др. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 36 - 37 | Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 38 -40 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер. | 3ч | Обучение | Текущий |
| 41 – 43 | Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибание и разгибания тела. | 3ч | Обучение | Текущий |
| 44 -45 | Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 46 – 47 | Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 48 | Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног). | 1ч | Обучение | Текущий |
| 49 – 50 | Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 51 | Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы. | 1ч | Обучение | Текущий |
| 52 – 54 | Упражнения для мышц:  на пресс снизу;  на пресс сверху;  на косые мышцы живота;  на мышцы рук сзади;  на мышцы спины сверху;  на мышцы голени. | 3ч | Обучение | Текущий |
| 55 – 56 | Упражнение для мышц поверхности бедра (четырехглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра Двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу). | 2ч | Обучение | Текущий |
| 57 - 58 | Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 59 – 60 | крепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног). | 2ч | Обучение | Текущий |
| 61 – 62 | Упражнение бёдер и коленей. Упражнение для лодыжек и голеней. Подъём гантелей лёжа на спине. Подъём гантелей сидя. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 63 – 64 | Упражнение для позвоночника. Упражнения  Для мышц живота. Гимнастика для укрепления  Бёдер. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 65 – 66 | Растяжка по методу: сокращение-  Расслабление-растягивание. Упражнения для  Снятия напряженности в области шеи.  Расслабляющее упражнение для спины,  Растягивание поясницы, верхней и боковой части  Бедер. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 67 - 68 | Заключительные занятие. Обучение формированию программы из изученных упражнений. | 2ч | Обучение | Текущий |

Итого: 68 часов