

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/631
от 23.12. 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«TREKKING»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
продолжительность реализации
программы: 1 день

автор-составитель:
тренер-преподаватель
Голубева Ольга Анатольевна

Место реализации:
Хабаровский край, р. п. Перевославка,
«Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

Нормативной основой программы являются: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14; Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность программы «TREKKING» заключается в необходимости решения проблемы укрепления здоровья обучаемых путем пропаганды здорового образа жизни, правильного питания, пользы физических упражнений и занятия спортом.

В настоящее время остро существует проблема здоровья населения. Кардиотренировка «TREKKING» представляет собою умеренную нагрузку на организм, при которой улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Кардиотренировки нужны любому спортсмену, и тем более, человеку, который тщательно заботится о своем здоровье.

Отличительные особенности: В отличие от спортивной тренировки, где конечной целью является достижение спортивных результатов, в кардиотренировке основная задача состоит в улучшении физического состояния и укреплении здоровья. Оздоровительная тренировка как форма оптимизации двигательного режима органически входит в содержание ЗОЖ.

Программа представляет собой заверченный мастер-класс по правильной кардиотренировке.

Педагогическая целесообразность программы заключается в улучшении общей физической подготовки обучающихся, развитии силовой выносливости, координации движения.

Адресат программы: участники краевой профильной смены без предъявления требований к физической подготовленности, не имеющие медицинского противопоказания. Условия набора – по желанию обучающихся.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Срок реализации программы составляет 1 день, 2 академических часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий - 2 академических часа ежедневно (с перерывом 10 минут).

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья и общей физической подготовки.

Задачи:

- формировать специальные двигательные навыки обучающихся, умение работать на кардиотренажерах и дозировать свою нагрузку;
- обучать правильно выполнять различные физические упражнения;
- прививать навыки здорового образа жизни.

Учебный план

	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Кардиотренировка. Правила построения. Функциональный комплекс.	2	0,5	1,5
	Итого	2	0,5	1,5

Содержание программы

Тема 1. Кардиотренировка. Правила построения. Функциональный комплекс.

Теория: Техника безопасности на занятиях «TREKKING». Как работают тренажеры: практика использования. Беседа о правилах построения кардиотренировки.

Практика: Функциональный комплекс в спокойном темпе:

1	Беговая дорожка (ходьба)	10 мин.	Ходьба в спокойном темпе
2	Эллиптический тренажер (без работы рук)	10 мин.	Сопротивление 6-9, угол 11-8 в спокойном темпе
3	Велотренажер	10 мин.	Сопротивление 6-9 в спокойном темпе
Интервал отдыха – 3 мин.			

Соревнование: Все участники делятся на четыре команды. Две команды соревнуются, в зачет идет личное время каждого участника в сумме с остальными. Побеждает команда с минимальным суммарным временем.

Суперсет – Пройти набор упражнений за максимально короткое время.

Упражнения: (скакалка 30 повторений, обруч 30 повторений, присед 10 повторений, отжимания 10 повторений, перепрыгивания через скамью боком 10 повторений).

Ожидаемые результаты

По итогам реализации программы ожидается:

- формирование специальных двигательных навыков занимающихся, умение работать на кардиотренажерах и дозировать свою нагрузку, в зависимости от цели - правильно составлять план индивидуальной тренировки.

- обучающиеся умеют правильно выполнять различные технические физические упражнения,

- обучающиеся знают о пользе спорта и здорового образа жизни, будет сформирована потребность к занятиям физической культурой.

Требования к условиям организации образовательного процесса: в соответствии со стандартными нормами.

Программа реализуется на спортивных залах комплекса (кардиозал и зале аэробики).

Техническое оснащение.

- акустическая система

- диски с музыкой

Спортивный инвентарь.

- медболы (3,6,9 кг)

- фитболы

- скакалки

- гимнастические коврики

- гимнастические ролики

- велотренажёр

- эллиптический тренажер

- беговые дорожки

- тренажеры для мышц пресса

- тренажеры для верхнего плечевого пояса (гребля).

Форма организации занятий:

- индивидуальная,

- коллективно-групповая работа.

Занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная:

- организация участников, разминка 10 минут;

2. Основная часть:

- отработка техники базовых упражнений (индивидуальная работа на кардиотренажерах)-1 час;

- Суперсет (высокоинтенсивный комплекс минут) – пройти набор упражнений за максимально короткое время- 15 минут;

3. Заключительная часть: 5 минут.

Методы обучения:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;

- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;

- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Основные методы организации деятельности: в основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни. Основные методы тренировки: равномерный, интервальный, переменный, темповой, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, беседа.

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие в контрольных играх, опрос.

Методические рекомендации

Кардиозал или кардиозона представляет собой место в тренажерном зале, предназначенное для проведения разминки или кардиотренировки. Тренировку следует начинать с разминки, например, бега или ходьбы. Разминка не менее 15 минут на кардиотренажерах поможет разогреть и подготовить организм к предстоящим нагрузкам. Кардиотренировка же представляет собой полноценное занятие, направленное на развитие выносливости, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной системы, сжигание лишних калорий.

В кардиозоне современные тренажеры, отличающиеся друг от друга по уровню нагружаемых мышц и энергозатрат.

Беговые дорожки

Одним из самых популярных и эффективных кардиотренажеров является беговая дорожка, так как она способствует быстрому похудению и развивает кардио-выносливость. Тренировка на беговой дорожке улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет мышцы ягодиц, бедер, икр, пресса и спины. За час тренировки на беговой дорожке сжигается до 1000 калорий, что помогает сбросить лишний вес.

- на всех беговых дорожках Precor установлена уникальная система подвески Ground Effects, которая сокращает воздействие ударной нагрузки на поясницу и суставы
- благодаря минимальной нагрузке на суставы, тренировки на беговых дорожках Precor кажутся более легкими, поэтому занятия могут быть более интенсивными и длительными, что позволит быстрее добиться желаемых результатов
- 21 программа тренировок позволяет разнообразить тренировки – различные сочетания скорости, угла наклона и программ способствуют похудению развитию мышц нижней части тела
- угол наклона от -3 до 15 градусов дает возможность имитировать бег по холмам и выполнять упражнения на различные группы мышц.
- простая в использовании русифицированная панель управления позволяет пользователю быстро начинать занятие даже после короткого инструктажа

Как пользоваться беговой дорожкой?

Безусловно, в зале сможет помочь дежурный инструктор, а при занятиях на собственном тренажере – инструкция. Тем не менее, нужно владеть техникой безопасности самому. Отметим самые базовые детали:

1. Безопасность. Используйте ключ безопасности, хотя многие этим пренебрегают.
2. Прежде чем начинать бегать на дорожке, нужно начинать с интенсивной ходьбы. Нагрузку нужно увеличивать постепенно.

3. Другой пример – если есть плоскостопие, потребуются специальные стельки для занятий

4. Скорость и уклон. Два основных параметра и два основных переключателя, располагаются в самом центре.

5. ЧСС. Для того чтобы измерить пульс, прикладывайте пальцы к специальным частям рукояток или наденьте датчик. Quick Start. Кнопка, которая сразу запускает дорожку, а скорость вы сможете отрегулировать в процессе. Workout Profiles. Дисплеи механических и электрических вариантов существенно отличаются.

Многие начинающие делают чрезмерно длинные шаги и даже слегка подпрыгивают. Ступня при каждом шаге при правильной технике располагается прямо под вашим корпусом, не спереди или сзади. Ставить ступню нужно на носок, а не «втыкать» его в полотно; выполнять касание, которое переходит в сгибание, отталкивание и пронос ноги для следующего шага. Также не следует наклонять тело вперед и опираться на рукояти.

Старайтесь располагать корпус ровно и смотреть вперед. Бегать нужно идентично стандартной технике бега.

Смена наклона и возможность измерить ЧСС сделаны тут не просто так, есть возможность рассчитывать количество сжигаемых калорий. А умение пользоваться беговой дорожкой делает тренировки намного эффективнее.

Эллиптические тренажеры

Эллиптический тренажер представляет собой гибрид степпера, велотренажера и беговой дорожки. Данный тренажер позволяет за короткий промежуток времени задействовать все основные группы мышц: мышцы ног, ягодиц, пресса и спины. Занятия на тренажере позволяют совершать движения, имитирующие ходьбу на лыжах, подъем по лестнице, ходьбу вперед-назад, езду на велосипеде. Педали тренажера при этом будут совершать движения по эллиптической траектории, полностью имитируя естественные движения ходьбы или бега. Важной особенностью данного тренажера является отсутствие нагрузки на коленные суставы и голеностоп.

- эллиптические тренажеры используются для проработки мышц ног и ягодиц с минимальной нагрузкой на суставы и поясницу, что является залогом эффективности аэробных тренировок

- тренажеры имитирует естественные движения человека, поэтому на нем удобно заниматься с самой первой минуты

- регулируемый уровень сопротивления и наличие эргономичных рукояток позволяют пользователю также поддерживать тонус мышц верхней части тела

- в ходе тренировки пользователь может устанавливать угол наклона рамы от 13 до 40 градусов для того, чтобы целенаправленно и последовательно тренировать четырехглавые мышцы, мышцы ягодиц, подколенные сухожилия и икроножные мышцы

- благодаря возможности вращать педали, как вперед, так и назад, пользователи могут развивать различные группы мышц
- функция QuickStart позволяет пользователю начать тренировку, нажимая на одну кнопку.

Велотренажеры

Велотренажер представляет собой тренажер, закрепленный стационарно, с помощью которого имитируется езда на велосипеде. Занятия на велотренажере доступны людям всех возрастов и уровней физической подготовки, а также безопасны для здоровья, так как не вредят суставам. Тренировки на велотренажере помогут повысить выносливость организма, укрепить мышцы бедер и голени, улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Также велотренажер идеален для разминки, поскольку помогает подготовить организм к интенсивной работе, не отнимая много сил. За сорок минут интенсивной тренировки на велотренажере, возможно, сжечь до 1500 калорий, что помогает сбросить лишний вес.

- занятия на велотренажере — надежный способ повысить кардиовыносливость. Велотренажеры Precor, установленные в нашем клубе, обеспечивают максимальный комфорт пользователям, имеющим любую комплекцию, благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. Храповый механизм позволяет быстро регулировать высоту седла
- 25 уровней сопротивления позволяют сделать тренировку максимально эффективной
- 6 программ тренировок (от программы снижения веса до подъема в гору) позволяют разнообразить тренировки
- педали с большими платформами отлично подходят всем пользователям, а реверсный механизм фиксации ступней позволяет легко и быстро регулировать их положение
- русифицированный дисплей позволит следить за ходом тренировки
- В клубе представлены велотренажеры двух видов:
 - горизонтальный — полная поддержка спины, сиденье установлено под правильным углом наклона и имеет анатомический профиль
 - вертикальный — упражнения на все мышцы ног. Пользователи также могут стоять на педалях, как при подъеме в гору при езде на велосипеде

Гребля — летний вид кардиотренировки

Один из самых редких видов кардиотренировок, который многие люди недооценивают. Для того чтобы заниматься данным видом спорта, вам необходимо приобрести специальное оборудование, которое стоит немало денег. Но если вы живете неподалеку от водоема, то, несомненно, вам стоит попробовать этот вид спорта. Во многих спортивных клубах появляются симуляторы гребли, что позволит вам пройти начальное обучение, перед тем как выйти на водные просторы. Гребля становится все более популярной на западе. В этом виде спорта в большинстве задействованы руки, но есть

имитаторы, где вы должны работать ногами. В этом случае вы получаете разработку всех мышц.

Все тренажеры **кардио-зоны**, оборудованы специальными бортовыми компьютерами, с помощью которых вы сможете контролировать: скорость шагов, оборотов, частоту пульса, количество сжигаемых калорий и объем нагрузки. Это позволит следить за состоянием организма, а при необходимости корректировать программу тренировок.

1. Укрепление мышечной системы, сухожилий и связок – причем именно на беговой дорожке тело прорабатывается полностью, а не только нижняя часть: тут вы сможете получить и развитие плечевого пояса, и проработку всего мышечного корсета, и снижение количества подкожного жира.

2. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы – улучшается качество сосудов, работа сердца. В итоге организм становится не только более выносливым, но и устойчивым к различным нагрузкам; повседневная частота пульса уменьшается, как следствие тело меньше изнашивается, увеличивается объем легких, как следствие увеличивается выносливость;

3. Нормализация веса – отличный способ потратить ненужные калории и избавиться от жира; борьба со стрессом – регулярные пробежки являются отличными психологическими разрядками, вы становитесь менее раздражительной личностью, организм начинает вырабатывать больше «гормонов счастья» (эндорфинов), которые регулярно повышают ваше настроение;

4. Профилактика – занятия физическими упражнениями - один из лучших вариантов профилактики заболеваний ОРВИ и различных недугов: если вы регулярно занимаетесь, то меньше болеете и остаетесь активной личностью. Кардиотренажеры отлично зарекомендовали себя и для восстановления.

Как начать заниматься правильно новичкам?

Первые базовые шаги, с которых нужно начать: выделить для занятий свободное время, выбрать понятную для себя мотивацию (здоровье, улучшение физической формы или нечто другое), составить план тренировок, соответственно физическому состоянию организма (физической подготовленности), продолжать занятия и соблюдать регулярность. Самое главное — избегать основных ошибок, которые свойственны новичкам и могут уменьшить интерес к занятиям.

Одежда и обувь. Нормальные беговые кроссовки можно приобрести за относительно небольшую сумму, поэтому для занятий лучше всего взять именно такую обувь. Бег на плоской подошве совсем без амортизации не так полезен, тем более при проблемах с суставами.

Отслеживание ЧСС. Занятия при бездумном увеличении нагрузки и работе на максимуме весьма вредны. Равно не имеют смысла и легкие прогулки.

Одной из основных задач тренировки — это поддержание определенного уровня ЧСС, для чего и используются датчики пульса на дорожке:

1. Узнайте ваш максимальный ЧСС и поймите, какой пульс является 50%, 60% и далее от вашего максимума.

2. Далее останется выбрать программу тренировок:

2.1. если вы сжигаете жир, бегать нужно на 60-70% ЧСС от максимума.

2.2. развиваете выносливость — на 70-80%.

Держите руки всегда на специальных датчиках пульса, тем самым вы сможете контролировать ЧСС.

Полотенце и питье.

Многие поначалу забывают об этих деталях, но они способны немного оптимизировать вашу тренировку. Нужно немного пить на тренировке или полоскать рот, чтобы было немного легче.

Полотенчико поможет вам избавиться от пота и не пугать других в зале своим влажным лицом.

Обслуживание тренажера. После того как вы завершили занятие на тренажёре, протрите снаряд (ручки, панель) полотенцем от собственного пота. Многие новички просто не знают о такой норме, другие зачастую просто не думают об этом. Так или иначе, если вы в зале протираете за собой снаряды, то выглядите как более-менее разумный человек.

Завершение тренировки. Нужно всегда выполнять разминку ходьбой или легким бегом. Также и завершать тренировку следует заминкой: тут тоже может использоваться легкая спортивная ходьба, главное — не прерывать тренировку резко, тем более на максимуме нагрузки. Помимо этого отличным вариантом является растяжка: мышцы не только лучше восстановятся, но и вы сможете ощутить более высокую степень гибкости, так как тело великолепно разогревается.

Консультация с доктором. Не следует этим пренебрегать, тем более при наличии каких либо недугов. Если вы ранее вообще никогда активно не тренировались, проконсультироваться следует непременно.

Нужно узнать наличие ограничений: возможно для начала следует ограничиться только ходьбой. Характерной ошибкой является то, когда люди сразу встают на дорожку и начинают интервальные тренировки. Такой вариант нередко сулит серьезные проблемы со здоровьем от чрезмерных нагрузок, также могут возникнуть и проблемы с суставами.

Базовая программа тренировок Программы могут быть разными и данный вариант, возможно, не является самым лучшим. Тем не менее, эта программа является весьма универсальной и может использоваться и с другими вариантами тренировок в день пробежек либо в свободные дни, и как отдельный тренинг. Осторожно! Когда вы пользуетесь программой тренировок, оценивайте симптомы своего тела и следите за нагрузкой. Чрезмерная утомляемость или головокружения являются негативными признаками, нагрузку нужно снизить. Отслеживайте и другие симптомы.

По данной программе вам следует заниматься минимум трижды в неделю, но можете и увеличивать количество тренировок.

В чем отличие разминки от тренировки в кардио- зоне

Разминка нужна для разогрева организма, помогает привести организм в боевую готовность, проводится перед основным занятием в кардио- зоне или в тренажерном зале. Длится около 5-15 минут.

Полноценное занятие в кардио- зоне должно длиться от 25 минут (ранее программа по «сжиганию жира» еще не запускается) до часа. Оптимальное время занятия, позволяющего сбросить вес и увеличить выносливость организма, а также хорошо потренировать сердце, это 40-60 минут при регулярности 5 раз в неделю.

Помимо разминки рекомендуют проводить не только разминку, но и аналогичную ей заминку в конце тренировки.

Сердце нужно тренировать, а не изнашивать

Для правильного определения интенсивности тренировки (скорости и нагрузки, а также темпов их наращивания) проводят специальные расчеты диапазона пульса, в котором и следует проводить занятие. Простейшая формула предлагает из 220 вычесть ваш полный возраст и умножить полученное число на 0,6. При пульсе чуть ниже полученной величины следует проводить разминку. При пульсе выше этой величины, но не превышающем разницу между 220 и ваш возраст, умноженную на 0,8, следует проводить основное время занятия. Выбирайте кардиотренажеры, позволяющие постоянно видеть величину вашего пульса или же приобретите пульсометр.

Оптимальный вариант нагрузки для похудения с помощью кардио варьируется в пределах 120-160 уд/мин, при этом жир будет сгорать для обеспечения энергии, но только если тренировка длится менее 40 минут. Важна регулярность кардиотренировок в зале – 3 занятия в неделю, но не более 4.

Подбирайте кардиотренажер не только по предпочтениям, но и с учетом физического состояния – наличия травм и противопоказаний к ударным нагрузкам.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. — М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2013.
3. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2015.
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016.
5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. — М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012, 336 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2013.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. — М.: ИЦ Академия, 2013.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — М.: ИЦ Академия, 2012.
9. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. — Москва: Машиностроение, 2015.

Электронные издания:

1. https://studopedia.ru/11_93983_otlichitelnie-osobennosti-i-zakonomernosti-postroeniya-ozdorovitelnoy-trenirovki.html;
2. <https://hochu.ua/cat-health/fitness/article-40393-kak-pravilno-zanimatsya-v-kardiozale/>;
3. <https://tgraph.io/Domashnij-kompleks-uprazhnenij-s-gantelyami-dlya-nachinayushchih-11-06>;
4. <http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/9-kompleks-uprazhnenij-s-gantelyami-dlya-novichkov>;
5. <https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100>;
6. <http://fizruk112.ru/page1967679.html>;
7. <https://hochu.ua/cat-health/fitness/article-40393-kak-pravilno-zanimatsya-v-kardiozale/>;
8. <http://olimpix-fitness.ru/zanyatiya-v-kardiozale-kak-dostich-uspeha.html>;
9. <http://www.namewoman.ru/sportivniy-klub/kak-pravilno-zanimatsya-na-kardiotrenazherach-sekret-effektivnich-trenirovok>.

**Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях
физкультурно-спортивной направленности**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).

- пройти инструктаж по охране труда.

- приступать к основной нагрузке только после разминки.

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;

- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;

- жевать жевательную резинку и что-либо;

- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.

- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

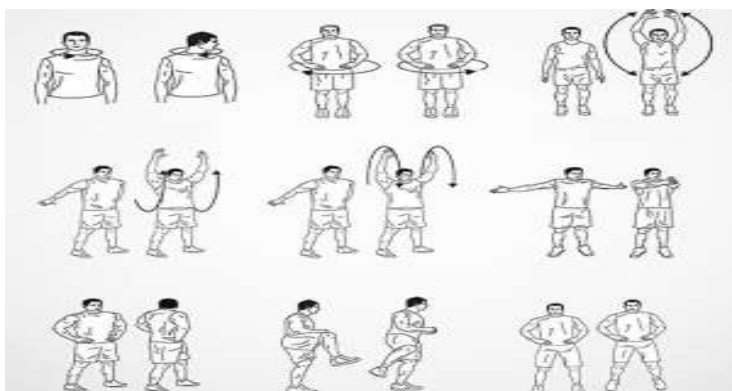
Примерный комплекс разминки

Помните, что разминку нужно проводить независимо от того, собираетесь вы заниматься на тренажере или без него.

Комплекс 1

1. Разведите руки в стороны, а затем на вдохе поднимите вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение три раза.

2. Разведите руки в стороны ладонями вверх, затем на вдохе поверните корпус вправо, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение не меньше трех раз.



3. Встаньте, выпрямите спину и соедините ноги. Руки поднимите перед собой, выпрямите плечи. Сделайте 15 энергичных взмахов кистями рук, затем сожмите кулаки такое же количество раз. Это простое упражнение поможет улучшить циркуляцию крови в руках и пальцах.

Комплекс 2

1. Из положения стоя выполните по 5 выпадов в каждую сторону. Выполните несколько подходов с каждой ноги. Можно делать выпады вперед-назад, а затем вправо-влево.



2. Встаньте, ноги соедините вместе, руки возле туловища. На вдохе поднимите руки, тянитесь всем телом вверх. Вернитесь в исходное положение на выдохе. С паузами в 10 секунд выполните упражнение три раза.



3. Лягте на спину, руки разведите в стороны. На выдохе поднимите правую ногу и задержитесь в таком положении несколько секунд. На вдохе опустите ногу. Выполняйте упражнение поочередно для каждой ноги. В сумме вы должны выполнить не менее 8 махов.

4. В положении лежа подтяните ноги к груди и обхватите руками. Оставайтесь в такой позиции на несколько секунд, а затем на вдохе вернитесь в исходное положение.

5. Встаньте прямо, ноги разведите на ширину плеч. Поднимите и согните в колене правую ногу, а затем опустите. Повторяйте упражнение для каждой ноги. Постарайтесь выполнить не менее 10 раз.