



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ  
ИНФРАСТРУКТУРЫ»**  
664003, Иркутск, ул. Карла Маркса, 12  
Тел.: (3952) 33-36-07  
E-mail: [priem.ogau@ogau-irk.ru](mailto:priem.ogau@ogau-irk.ru)  
[www.ogau-irk.ru](http://www.ogau-irk.ru)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ОГАУ "ЦРСИ"

  
\_\_\_\_\_/А.С.Шишкин /  
«11» мая 2022 г.

## Программа

*Физкультурно-оздоровительные занятия в тренажерном зале*



Настоящая программа предназначена для приобщения людей к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.

### ***Цель программы***

1. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям в тренажерном зале.
2. Развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности;
3. Обучение базовым упражнениям силовой направленности гимнастики;
4. Повышение адаптации к физическим нагрузкам, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменных процессов.

### ***Пояснительная записка***

Занятия в тренажерном зале – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

Занятия в тренажерном зале – это одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями различных мышечных групп.

Воздействие силовых упражнений может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

Так, упражнения силовой направленности способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни.

Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти) и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела.

Так на занятиях формируется положительная атмосфера, расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнении в домашних условиях, формируются основы оздоровления.

Данная программа разработана коллективом сотрудников ОГАУ «ЦРСИ», по оказанию консультативных услуг в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в тренажерном зале для различного контингента населения, на основании представленной программы планируется оказание вышеуказанной услуги лицам от 14 до 75 и более лет.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап	Основные задачи занятий	Примечания
1 неделя	<b>1.Ознакомление с тренажерным залом</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение первичного инструктажа;</li> <li>• правила поведения в тренажерном зале;</li> <li>• техника пользования тренажерами;</li> </ul>	<p><i>Показ оборудования правильное использование;</i>  <i>Использование кардио-тренажеров с силовыми тренажерами.</i></p>
1-4 неделя	<b>2.Повышение физической активности, подготовка организма к работе</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разминка для суставов и связок;</li> <li>• разогрев на кардио-тренажере;</li> <li>• выполнение подводящих упражнений к базовым элементам;</li> </ul>	<p><i>При разминке на кардио-тренажерах следим за пульсом что бы не поднимался выше 130 ударов в минуту.</i></p>
1-3 неделя	<b>3. Повышение физической активности, подготовка организма к работе, разбор упражнений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жим гантель стоя;</li> <li>• сгибание рук на бицепс;</li> <li>• гиперэкстензия;</li> <li>• отжимания от пола;</li> <li>• подготовка мышечных стабилизаторов;</li> <li>• формирование правильной техники выполнения упражнений;</li> </ul>	<p><i>Полная концентрация и соблюдение техники жима гантель стоя.</i>  <i>Контроль ровной спины в упражнениях.</i></p>
1-4 неделя	<b>4. Повышение физической активности, подготовка организма к работе, разбор упражнений приседание подтягивание</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сгибание ног лежа;</li> <li>• подтягивание к груди;</li> <li>• тяга вертикального блока;</li> <li>• тяга горизонтального блока;</li> <li>• жим ногами в тренажере;</li> <li>• подготовка мышечных ассистентов;</li> <li>• формирование правильной техники выполнения упражнений;</li> </ul>	<p><i>Следим за техникой дыхания. Концентрируемся на рабочих участках мышц.</i></p>
1-6 неделя	<b>5.Повышение физической активности, подготовка организма к работе, разбор упражнений становая тяга, жим лежа</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• становая тяга</li> <li>• жим штанги лежа</li> <li>• приседания со штангой</li> <li>• тяга штанги к поясу стоя в наклоне в машине Смитта</li> <li>• махи гирей</li> <li>• развитие рабочей гипертрофии мышц</li> <li>• создание крепкого мышечного корсета</li> </ul> <p><i>(Упражнения подходят только для 2ой и 3ей возрастной группы)</i></p>	<p><i>Следим за правильной техникой дыхания при выполнении упражнений.</i>  <i>При необходимости находим в зале страхующего.</i></p>

# СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Пример консультативных тренировок для разного контингента населения.

Частная задача	Методические указания	Средства (упражнения)	Классификация занимающихся	Количество повторений
Научить правильной технике выполнения упражнения	Следим за техникой выполнения упражнения.  Следим за дыханием  Поправляем, если наблюдаем ошибки	<b>1. Техника дыхания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <b>2. Упражнение жим ногами</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>В крайней точке траектории не разгибайте полностью колени, сохраняя мышечное напряжение в мышцах квадрицепса;</li> <li>Не отрывайте спину от спинки тренажера;</li> <li>Толчок от платформы производите пятками;</li> <li>Следите за углом коленей при сгибании ног, он не должен быть острым;</li> <li>Медленно и подконтрольно сгибайте ноги и быстро отталкивайтесь.</li> </ul>	1. 2. 3. 4.	10-15 20-25 10-15 15-20
Научить правильной технике выполнения упражнения	Следим за техникой выполнения упражнения сгибание ног лежа, следим, чтоб таз не отрывался от скамьи.  Следим за дыханием.  Поправляем, если наблюдаем ошибки	<b>1. Техника дыхания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <b>2. Упражнение сгибание ног лежа</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Крепко держитесь за ручки, как бы притягивая себя к ним;</li> <li>Не отрывайте таз в месте перегиба скамеек (арка);</li> <li>Сгибайте ноги практически до полного контакта с ягодицами, используя полный диапазон движения;</li> <li>Чтобы не уходила нагрузка с мышц, в нижней точке не распрямляйте полностью колени;</li> <li>Вверх двигайтесь быстрее, вниз подконтрольно медленно;</li> <li>Не слезьте бедрами и тазом по скамье, осуществляйте движение только за счет сгибания/разгибания коленей;</li> <li>Всегда следите за свисанием коленей со скамьи;</li> <li>Если по ходу движения тянуть носки к себе, то нагрузку будут получать икры;</li> <li>Первое время не используйте больших весов, дабы не получить травму низа спины и подколенных сухожилий;</li> <li>Растягивайте заднее бедро после каждого подхода;</li> <li>Упражнение не стоит выполнять, если у вас имеется средне-большой живот;</li> <li>Если вы имеете проблемы/травмы низа спины, то выполняйте упражнение с маленьким весом на большое количество повторений.</li> </ul>	1. 2. 3. 4.	15-20 20-25 10-15 15-20
Научить правильной технике выполнения упражнения	Следим за техникой выполнения упражнения гиперэкстензия на наклонной скамье.  Следим за дыханием.  Поправляем, если наблюдаем ошибки	<b>1. Техника дыхания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <b>2. Упражнение на наклонной скамье гиперэкстензия</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>На скамью ложатся вниз лицом, а ноги в области голени фиксируют на специальных площадках;</li> <li>Тело выпрямляют, скрещивая руки перед грудью, принимая тем самым начальную позицию;</li> <li>Спину держат прямой и выдыхают, медленно опускаясь вниз до возможного максимума;</li> <li>Опускание корпуса должно приходиться на выдох воздуха, чтобы и спинные нижние, и бицепс бедренных мышц растягивались;</li> <li>Начинают подниматься вверх, выдыхая. Должно четко ощущаться то, как все мышечные группы, на которое направлено упражнение сокращаются.</li> </ul>	1. 2. 3. 4.	15-20 15-20 15-20 15-20

<p>Научить правильной технике выполнения упражнения</p>	<p>Следим за техникой выполнения упражнения жим штанги лежа.</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Поправляем, если наблюдаем ошибки</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилии выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <p><b>2. Упражнение жим штанги лежа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Крепкий хват, крепко сжимайте гриф, представьте, что хотите оставить на нем свои отпечатки;</li> <li>Используйте по максимуму свои сильные мышечные группы и уменьшите вовлечение в работу слабых мышечных групп;</li> <li>Чаще всего гриф останавливается в точке, где действие сильных мышц заканчивается и в работу включаются слабые мышцы. Меняя ширину хвата, Вы легко найдете оптимальную точку приложения силы.</li> <li>Опускание и поднятие грифа;</li> <li>Сняв штангу со стоек, не “зависайте” с ней, а сразу же выполняйте упражнение. Ведите гриф по прямой, ведь это самое кратчайшее расстояние между 2 точками;</li> <li>Не делайте слишком мало или, наоборот, слишком много подходов и повторений. <b>6-10</b> повторений в <b>3-4</b> подходах - на набор массы и <b>2-5</b> повторений в <b>6-8</b> подходах на силу;</li> <li>Тренировка груди раз в <b>5</b> дней, не более <b>2</b> дней подряд;</li> <li>Не “долбите” грудь более <b>2</b> раз в неделю, ведь помимо специфического восстановления мышечной группы, должно иметь место и системное – отдых всего тела и ЦНС от тренировок;</li> <li>Работайте над техникой;</li> </ul>	<p>1. 2. 3.</p>	<p>10-15 15-20 10-15</p>
<p>Научить правильной технике выполнения упражнения</p>	<p>Следим за техникой выполнения упражнения сведение ног сидя.</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Поправляем, если наблюдаем ошибки</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилии выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <p><b>2. Упражнение сведение ног сидя</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Медленно разводите ноги, слегка не доводя их до позиции старта;</li> <li>В промежутках между подходами растягивайте приводящие мышцы, используя, например, позу Лотоса сидя и давя руками на колени;</li> <li>Во время выполнения не двигайте корпусом и не елозьте ягодицами по сиденью тренажера;</li> <li>Используйте упражнение как вспомогательное (добивание) при тренировке мышц-аддукторов и ставьте его в конец тренировки после выполнения основного объема;</li> <li>Если чувствуете, что в последнем подходе уже не можете выполнять упражнение в полную амплитуду, используйте быструю серию из укороченных повторов.</li> </ul>	<p>1. 2. 3. 4.</p>	<p>15-20 12-15 12-15 15-20</p>
<p>Научить правильной технике выполнения упражнения</p>	<p>Следим за техникой выполнения упражнения разведение ног сидя.</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Поправляем, если наблюдаем ошибки</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилии выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <p><b>2. Упражнение разведение ног сидя</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>На протяжении всего движения следите за положением корпуса, он должен быть неподвижным;</li> <li>Старайтесь как можно дальше развести ноги в стороны;</li> <li>медленно и подконтрольно сводите ноги вместе и мощно разводите в стороны;</li> <li>Не сводите ноги до конца, а постоянно сохраняйте небольшой зазор, удерживая напряжение в мышцах;</li> <li>В конечной точке траектории задержитесь на <b>1-2</b> счета и произведите пиковое сокращение;</li> <li>Руками всегда держитесь за боковые ручки;</li> <li>Помните, что угол в коленном суставе (когда нога стоит на нижней опоре) может быть разным и это зависит от конструкции конкретного тренажера;</li> </ul>	<p>1. 2. 3. 4.</p>	<p>15-20 12-15 12-15 15-20</p>
<p>Научить правильной технике выполнения</p>	<p>Следим за техникой выполнения</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилии выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul>	<p>1. 2.</p>	<p>15-20 12-15</p>

упражнения.	<p>упражнения вертикальная тяга блока.</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Поправляем, если наблюдаем ошибки</p>	<p><b>2. Упражнение вертикальная тяга блока</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вес должен тянуться спиной, а не руками, для этого следите за положением рук/предплечий и сводите лопатки;</li> <li>• Локти должны “ходить” вдоль корпуса вниз;</li> <li>• не отклоняйте корпус слишком сильно назад, это допустимо только при работе с большими весами в манере читинга;</li> <li>• Используйте лямки при работе с большими весами для удержания грифа и не “утаскивания” вас весом вверх;</li> <li>• Тяните гриф до верха грудных мышц;</li> <li>• Не наклоняйте голову вниз и не смотрите вниз;</li> <li>• Избегайте резких рывковых движений в тяге - это может привести к травмам;</li> <li>• Не горбитесь и не опускайте плечи;</li> <li>• В нижней точке задержитесь на 1-2 счета и статически сожмите мышцы спины;</li> </ul>	<p>3.</p> <p>4.</p>	<p>12-15</p> <p>15-20</p>
<p>Научить правильной технике выполнения упражнения.</p>	<p>Следим за техникой выполнения упражнения горизонтальная тяга блока.</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Поправляем, если наблюдаем ошибки</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <p><b>2. Упражнение горизонтальная тяга блока</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не отклоняйте корпус назад;</li> <li>• Тяните вес не руками, а за счет мышц спины, в конечной точке сводя лопатки вместе;</li> <li>• Не задирайте высоко (к груди) рукоять;</li> <li>• Не опускайте голову вниз;</li> <li>• Не бросайте рукоять после подтягивания к себе, а медленно и подконтрольно сопровождайте ее до исходной позиции;</li> <li>• Старайтесь ухватиться за рукоять максимально широко (в соответствии со своей длиной конечностей);</li> <li>• При работе с большими весами для удержания планки используйте кистевые ремни;</li> <li>• Вы можете выполнять упражнение со стационарным корпусом, не подавая его вперед;</li> <li>• Техника дыхания: выдох – при приведении рукояти к себе, вдох – при возвращении в исходную позицию.</li> </ul>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>15-20</p> <p>12-15</p> <p>12-15</p> <p>15-20</p>
<p>Научить правильной технике выполнения упражнения.</p>	<p>Следим за техникой выполнения упражнения Приседания.</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Поправляем, если наблюдаем ошибки</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <p><b>2. Упражнение приседания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Всегда начинайте свою тренировку приседаний с разминки. В ней особое внимание уделите разогреву коленных суставов и растяжке связок мышц ног;</li> <li>• Выполните 8-10 амплитудных приседов с пустым грифом, вспомните технику выполнения;</li> <li>• Вес снаряда повышайте постепенно, начните с 30% от максимума и доведите цифру до 80%;</li> <li>• На протяжении всего упражнения держите лопатки сведенными, поясницу прогнутой и не отрывайте пятки от пола;</li> <li>• Дополнительно укрепляйте мышцы спины (в частности разгибатели), делая гиперэкстензии;</li> <li>• Если у вас здоровые колени, тогда приседайте глубоко (ниже параллели), в противном случае – достаточно горизонтали с полом;</li> <li>• Выполняйте приседания плавно и без рывков, сохраняя правильное положение тела;</li> <li>• При работе с большими весами используйте тяжелоатлетический пояс. Он повысит Ваше внутрибрюшное давление на 20% и позволит взять больший вес при сохранении правильной техники.</li> </ul>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>10-15</p> <p>10-15</p> <p>8-12</p>
<p>Научить правильной технике</p>	<p>Следим за техникой выполнения</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз</li> </ul>	<p>1.</p>	<p>12-15</p>

выполнения упражнения.	упражнения становая тяга  Следим за дыханием.  Поправляем, если наблюдаем ошибки	на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.  <b>2. Упражнение становая тяга</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проекция общего центра массы должна проходить через середину стопы (Вы должны правильно стоять по отношению к грифу штанги);</li> <li>• Проекции центра масс тела и тяжести штанги должны совпадать (Вы должны найти центр вселенной);</li> <li>• Должно быть минимальное расстояние между проекциями крайних точек тела, находящихся впереди и сзади (Вы должны быть близко к штанге).</li> </ul>	2. 3.	8-12 8-12
Научить правильной технике выполнения упражнения.	Следим за техникой выполнения упражнения отжимание на брусьях.  Следим за дыханием.  Поправляем, если наблюдаем ошибки	<b>1. Техника дыхания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <b>2. Упражнение отжимание на брусьях</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовое положение, делаем упор на руках на брусьях;</li> <li>• Положение корпуса сохраняем прямым;</li> <li>• Плавно сгибаем руки в локтевом суставе, опускаясь корпусом вниз;</li> <li>• Опускаемся до достижения угла 90 градусов в локтевом суставе;</li> <li>• Плавным движением разгибаем руки в исходное положение. Поднимаясь корпусом вверх.</li> </ul>	1. 2. 3.	15-20 15-20 8-12
Научить правильной технике выполнения упражнения.	Следим за техникой выполнения упражнения сведение рук на тренажере стоя.  Следим за дыханием.  Поправляем, если наблюдаем ошибки	<b>1. Техника дыхания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <b>2. Упражнение сведение рук на тренажере стоя</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Возьмитесь за рукоятки тренажера и поставьте ноги на одну линию;</li> <li>• Наклонитесь вперед, сохраняйте спину прямой;</li> <li>• Плавно сведите руки перед собой делая выдох;</li> <li>• Старайтесь делать движения только за счет работы мышц груди;</li> <li>• Руки должны быть согнуты совсем не много;</li> <li>• В точке пикового сокращения сделайте не большую паузу;</li> <li>• Делая вдох ,плавно разведите руки в стороны.</li> </ul>	1. 2. 3. 4.	15-20 12-15 12-15 15-20
Научить правильной технике выполнения упражнения.	Следим за техникой выполнения упражнения сгибание рук на бицепс.  Следим за дыханием.  Поправляем, если наблюдаем ошибки	<b>1. Техника дыхания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <b>2. Упражнение сгибание рук на бицепс</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойте ровно, удерживайте штангу на ширине плеч. Ладони направлены вперед. Локти держите ближе к корпусу, Это стартовое положение.</li> <li>• Удерживая плечи неподвижно, поднимите вес, сокращая бицепс и делая выдох. Двигаться должны только предплечья.</li> <li>• Продолжайте подъем до полного сокращения бицепса, чтобы ладони оказались на уровне плеч.</li> <li>• Выполняйте сгибания рук со штангой плавно ,без рывковых движений.</li> <li>• Плавно возвращайте штангу в стартовую позицию, делая вдох.</li> </ul>	1. 2. 3. 4.	12-15 15-20 15-20 12-15
Научить правильной технике выполнения упражнения.	Следим за техникой выполнения упражнения махи гирей двумя руками  Следим за	<b>1. Техника дыхания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <b>2. Упражнение махи гирей двумя руками</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При исходном положении ставим ноги чуть шире плеч носки в стороны под углом 45 градусов. Ступни плотно</li> </ul>	1. 2.	10-20 20-30



	дыханием.  Поправляем, если наблюдаем ошибки	<p>прижаты к полу. Центр тяжести лежит на пятках. Таз отведен назад. Спина идеально прямая;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не наклоняйте голову вниз и не выгибайте шею назад. Взгляд направлен строго перед собой;</li> <li>• Отрывайте гирию от пола и делайте небольшой замах назад по направлению к ягодицам;</li> <li>• По мере того как гирия начинает по инерции опускаться, делайте мощное усилие ногами и ягодичными мышцами;</li> <li>• Если движение выполнено правильно, гирия должна «взлететь» перед вами. Обычно силы инерции достаточно до достижения гирией уровня солнечного сплетения;</li> <li>• Далее следует включить в работу передние дельтовидные мышцы и довести гирию до уровня подбородка;</li> <li>• Далее гирия опускается вниз примерно на высоту колен, заводите чуть за пятки и выполняйте следующее повторение;</li> </ul>		
Научить правильной технике выполнения упражнения.	<p>Следим за техникой выполнения упражнения тяга штанги к поясу в наклоне на тренажере «Смитта»</p> <p>Следим за дыханием.</p> <p>Поправляем, если наблюдаем ошибки</p>	<p><b>1. Техника дыхания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении упражнения необходимо каждый раз на усилие выполнять выдох для правильного сокращения мышц. И вдох при расслаблении.</li> </ul> <p><b>2. Упражнение тяга штанги к поясу в наклоне на тренажере «Смитта»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выставьте высоту штанги на высоте середины или чуть выше голени;</li> <li>• Слегка согните ноги в коленях;</li> <li>• Наклоните корпус вперед и выпрямите спину;</li> <li>• Взгляд направлен вперед;</li> <li>• Статически напрягите пресс;</li> <li>• Возьмитесь за гриф хватом на ширине плеч и снимите вес с крючков (фиксаторов)</li> <li>• Вдохните и на выдохе, удерживая корпус, в неподвижном состоянии притяните штангу к низу живота, сведя при этом лопатки;</li> <li>• Медленно и подконтрольно верните вес в исходное положение.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<p>10-20 20-25 12-15</p>
Научить пользоваться кардио-тренажерами, рассказать основы, важность данных тренажеров.	<p>Показ правильной техники выполнения упражнения, следим за правильностью выполнения упражнения.</p>	<p><b>Беговая дорожка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встаньте на беговую дорожку, прицепите к себе ключ аварийного отключения тренажера. Нажимайте СТАРТ.</li> <li>• Проходит время для того чтобы включился тренажер и вы подготовились к выполнению упражнения.</li> <li>• Держась за рукоятки перед собой делайте спокойные плавные шаги. Не следует применять усилия и самостоятельно ногами разгонять полотно. Регулируйте скорость.</li> <li>• После того как человек почувствует себя более уверенно на тренажере разрешаем отпустить рукоятки . регулируем скорость. Выбор интенсивности стоит от поставленных задач.</li> </ul> <p><i>Беговая дорожка не рекомендована для людей с проблемами в коленных суставах, возрастных ограничений нет. Интенсивность нагрузки зависит от физического состояния человека индивидуально.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	<p>Выбор скорости: От 1 до 5 ходьба. От 5 до 7 быстрая ходьба. От 7 до 10 легкий бег. От 10 до 15 Быстрый бег От 15 до мах Максимально быстрый бег.</p>
Научить пользоваться кардио тренажерами, рассказать основы, важность данных тренажеров.	<p>Показ правильной техники выполнения упражнения, следим за правильностью выполнения упражнения.</p>	<p><b>Эллипсоид</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встаньте на Эллипсоид, начинайте идти вперед. Нажимайте СТАРТ.</li> <li>• Держась за рукоятки перед собой делайте спокойные плавные шаги.</li> <li>• Регулируем интенсивность и сложность в зависимости от поставленной цели.</li> <li>• После того как человек почувствует себя более уверенно на тренажере разрешаем отпустить рукоятки и взяться за подвижные поручни.</li> <li>• Продолжаем идти заданное время.</li> </ul> <p><i>Эллипсоид рекомендован для людей с проблемами в коленных суставах. Так как нет динамического сотрясения. Все движения</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	<p>Рекомендовано время для разминки 5-10 минут, для кардио тренировки от 10 минут до 60 минут</p>

		<i>плавные анатомически правильные. Возрастных ограничений нет. Интенсивность нагрузки зависит от физического состояния человека индивидуально.</i>		
Научить пользоваться кардио тренажёрами, рассказать основы, важность данных тренажеров.	Показ правильной техники выполнения упражнения, следим за правильностью выполнения упражнения.	<p><b>Велотренажер</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Присаживаемся в велотренажер.</li> <li>• Регулируем длину седла от педалей.</li> <li>• Устанавливаем ноги на педали, начинаем крутить. Нажимаем СТАРТ.</li> <li>• Держась за рукоятки, перед собой делаем спокойные плавные движения ногами.</li> <li>• Регулируем интенсивность и сложность в зависимости от поставленной цели.</li> </ul> <p><i>Велотренажер рекомендован для людей с проблемами в коленных суставах. Так как нет динамического сотрясения. Все движения плавные анатомически правильные. Возрастных ограничений нет.</i></p>	1. 2. 3. 4.	Рекомендовано время для разминки 5-10 минут, для кардио тренировки от 10 минут до 60 минут

<i>Порядковый №</i>	<i>Классификация возраста</i>	<i>Возраст</i>
1	Юношеский	14-18 лет
2	Зрелый	18-60 лет
3	Пожилой	60-65 лет
4	Старческий	75 и более лет

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**на программу «Физкультурно-оздоровительные занятия в тренажерном зале»  
разработанную коллективом Областного государственного автономного учреждения  
«Центр развития спортивной инфраструктуры»**

Реализация разработанной программы «Физкультурно-оздоровительные занятия в тренажерном зале», планируется через оказание консультационных услуг различному контингенту населения в возрасте от 14 до 75 лет, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия в тренажерном зале. Данные услуги могут предоставляться по инициативе самого занимающегося или его представителя.

Предлагаемые авторами, физкультурно-оздоровительные занятия в тренажерном зале направлены на укрепление здоровья, привлечение населения к здоровому образу жизни, повышение физической подготовленности, обучение базовым упражнениям силовой направленности из раздела основной гимнастики, а также повышение адаптационных процессов к физическим нагрузкам, совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Программа включает разделы, пояснительную записку, тематический план и содержание занятий.

В пояснительной записке четко определены цели, задачи, а также условия реализации предлагаемой программы.

Тематический план устанавливает этапность занятий в соответствии с поставленными задачами и определяет индикатор достижений.

Раздел содержание занятий включает в себя постановку частных задач, определяет комплексы физических упражнений и методические указания, как правильно выполнять предлагаемые физические упражнения, что может позволить предотвращать травматизм в процессе занятий в условиях тренажерного зала.

Необходимо отметить, что авторы грамотно определяют задачи занятий, последовательность выполнения упражнений функциональной и силовой направленности с учетом дидактических принципов физического воспитания, таких, как принцип от простого к сложному, а также доступности и систематичности.

В процессе разработки раздела, содержание занятий, авторами правомерно, уделено большое внимание подбору разнообразного перечня упражнений функциональной и силовой направленности, что на наш взгляд может повысить интерес к оздоровительным



занятиям в условиях тренажерного зала, а также повлечет улучшение функционального состояния занимающихся.

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ

Д.п.н., доцент



Е.В. Воробьева



*Горюнова Н.Ю.*  
(подпись) (Ф.И.О.)

