



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»  
протокол № 5 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 132-уч от 29 августа 2025 г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:  
Елифанов Д.Н., педагог  
дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Тренажерный зал» разработана в соответствии Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами и документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

### **Направленность программы**

Программа «Тренажерный зал» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Адресат**

Программа «Тренажерный зал» рассчитана на обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений в возрасте от 16 до 20 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

### **Актуальность реализации**

Программы «Тренажерный зал» направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств с использованием средств тренажерного зала. Программа разработана с учётом потребностей обучающихся и запросов их родителей.

### **Уровень освоения программы**

Программа «Тренажерный зал» рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

### **Объём и срок освоения программы**

Объём программы «Тренажерный зал» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

### **Цель и задачи программы**

Целью программы «Тренажерный зал» является подготовка обучающихся к сдаче норм ВФСК «ГТО» средствами тренажерного зала.

Задачами программы «Тренажерный зал» являются:

#### **Обучающие:**

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков за счет тренажерного зала;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении различных видов испытаний;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой.

#### **Развивающие:**

- развить и совершенствовать основные и специальные физические качества с использованием средств тренажерного зала;
- оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся коммуникабельность, чувство коллективизма, уверенности в собственных силах и волю к победе;

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- формировать здоровый образ жизни и привычку к систематическим занятиям спортом.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту и физической культуре.

После окончания обучения, обучающийся получит возможность овладеть:

Предметными результатами:

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития ВФСК «ГТО».
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять технически правильно и согласно описанию обязательные испытания и испытания по выбору в рамках ВФСК «ГТО».

Метапредметными результатами:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

#### **Язык реализации**

Образовательная деятельность по программе «Тренажерный зал» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

#### **Форма обучения**

Обучение по программе «Тренажерный зал» осуществляется в очном формате.

#### **Условия набора и формирования групп**

Группы разновозрастные.

### **Формы организации и проведения занятий**

- фронтальная – разминка;
- групповая - дифференцированно – групповая (объединения по умениям и навыкам в пары, тройки, команды);
- динамические пары (сильный - слабый).
- индивидуальная: отработки отдельных навыков.

### **Материально-техническое оснащение**

Демонстрационный материал:

- таблицы норм ГТО по ступеням.

Технические средства: • компьютер

Спортивные базы:

- спортивный зал;

- стадион.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- секундомер, свисток, аптечка медицинская;
- стенка гимнастическая - 10 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 10 штук;
- коврики гимнастические - 15 штук;
- маты гимнастические – 7 штук;
- мячи набивные (1 кг) – 8 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи футбольные – 15 штук;
- мячи баскетбольные – 15 штук;
- мяч для регби – 1 штука;
- стол для настольного тенниса – 2 штуки;
- ракетки для настольного тенниса – 8 комплектов;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- фишки, конусы, кегли – 30 штук;

### **Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»  
1-го года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестаци
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1 – Основы анатомии, физиологии и биомеханики мышц		22	7	15	Входной и текущий контроль
1.	Тема 1. Комплектование группы	5	-	5	Входной контроль
2.	Тема 2. Мышцы туловища, верхней конечности, нижней конечности	7	3	4	Текущий контроль
3.	Тема 3. Физиология мышц	5	2	3	Текущий контроль
4.	Тема 4. Основы биомеханики мышц	5	2	3	Текущий контроль
Раздел № 2 – Основы составления тренировочной программы		20	8	12	
5.	Тема 5. Основные принципы тренировки. Виды и характеристика тренировочной нагрузки	5	2	3	Текущий и промежуточный контроль
6.	Тема 6. Базовые и вспомогательные упражнения на различные группы мышц	15	6	9	Текущий и промежуточный контроль
Раздел № 3 – Тренировочный процесс по индивидуальной программе		133	-	133	
7.	Тема 7. Индивидуальная тренировочная программ на гипертрофию мышц или похудение	133	-	133	Текущий контроль
Раздел № 4 – Оценка степени развития силы и антропометрических показателей физического развития		5	1	4	
8.	Тема 8. Контрольные нормативы и замеры	5	1	4	Итоговый контроль

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 132-уч от 29 августа 2025 г.

Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»

Бухаров Д.В

«\_\_» августа 2025 г.



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Тренажерный зал»  
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	08.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.И.МОСИНА»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»  
протокол № 5 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 132-уч от 29 августа 2025 г.  
Директор СПб ГБПОУ  
«СТК им. С.И.Мосина»  
Бухаров Д.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:  
Епифанов Д.Н., педагог  
дополнительного образования

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков за счет тренажерного зала;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении различных видов испытаний;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой.

#### *Развивающие:*

- развить и совершенствовать основные и специальные физические качества с использованием средств тренажерного зала;
- оздоровление обучающихся путём повышения психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать у обучающихся коммуникабельность, чувство коллективизма, уверенности в собственных силах и волю к победе;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- формировать здоровый образ жизни и привычку к систематическим занятиям спортом.

### **Содержание обучения**

#### **Раздел № 1 – Основы анатомии, физиологии и биомеханики мышц.**

##### **Тема 1. Комплектование группы.**

###### Практика:

Комплектование группы. Входной контроль.

##### **Тема 2. Мышцы туловища, верхней конечности, нижней конечности.**

###### Теория:

Мышцы рук, груди и брюшного пресса. Мышцы спины и плеч. Мышцы ног и ягодиц

###### Практика:

##### **Тема 3. Физиология мышц.**

###### Теория:

Классификация мышечных тканей и их физиологические свойства. Формы и типы мышечного сокращения. Режимы сокращения мышц.

###### Практика:

##### **Тема 4. Основы биомеханики мышц.**

###### Теория:

Биомеханические свойства мышц. Классификация физических упражнений

###### Практика:

Раздел № 3 – Основы составления тренировочной программы.

##### **Тема 5. Основные принципы тренировки. Виды и характеристика тренировочной нагрузки.**

###### Теория:

Принципы построения тренировочного процесса. Виды и характеристика тренировочной нагрузки.

###### Практика:

##### **Тема 6. Базовые и вспомогательные упражнения на различные группы мышц.**

###### Теория:

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту и физической культуре.

После окончания обучения, обучающийся получит возможность овладеть:

#### **Предметными результатами:**

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность узнать:

- об истории и особенностях зарождения и развития ВФСК «ГТО».
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

После окончания обучения, обучающиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять технически правильно и согласно описанию обязательные испытания и испытания по выбору в рамках ВФСК «ГТО».

#### **Метапредметными результатами:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### **Личностными результатами:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Календарно-тематический план**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество аудиторных часов		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
		теоретические занятия	практические занятия		
<b>І ПОЛУГОДИЕ</b>					
<b>Раздел № 1 – Основы анатомии, физиологии и биомеханики мышц.</b>					
<b>Тема 1. Мышцы туловища, верхней конечности, нижней конечности.</b>		<b>10</b>	<b>-</b>		
1.	Занятие 1. Мышцы рук, груди и брюшного пресса. Вводный инструктаж.	2	-		
2.	Занятие 2. Мышцы спины и плеч. Первичный инструктаж.	2	-		
3.	Занятие 3. Мышцы ног и ягодиц.	2	-		
<b>Тема 2. Физиология мышц.</b>		<b>2</b>	<b>-</b>		
4.	Занятие 1. Классификация мышечных тканей и их физиологические свойства.	2	-		
5.	Занятие 2. Формы и типы мышечного сокращения. Режимы сокращения мышц.	2	-		
<b>Тема 3. Основы биомеханики мышц.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
6.	Занятие 1. Биомеханические свойства мышц.	1	1		
7.	Занятие 2. Классификация физических упражнений	1	1		
<b>Раздел № 2 – Основы составления тренировочной программы</b>					
<b>Тема 4. Основные принципы тренировки. Виды и характеристика тренировочной нагрузки.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
8.	Занятие 1. Принципы построения тренировочного процесса.	1	1		
9.	Занятие 2. Виды и характеристика тренировочной нагрузки.	1	1		
<b>Тема 5. Базовые и вспомогательные упражнения на различные группы мышц.</b>		<b>6</b>	<b>9</b>		
10.	Занятие 1. Техника выполнения упражнений для мышц ног и ягодиц с собственным весом и отягощением	0,5	1,5		
11.	Занятие 2. Техника выполнения упражнений для мышц грудной клетки с собственным весом и отягощением	-	2		
12.	Занятие 3. Техника выполнения упражнений для мышц спины с	-	2		

	собственным весом и отягощением				
13.	Занятие 4. Техника выполнения упражнений для мышц плеч с собственным весом и отягощением	-	2		
14.	Занятие 5. Техника выполнения упражнений для мышц брюшного пресса с собственным весом и отягощением	-	2		
15.	Занятие 6. Техника выполнения упражнений для мышц рук с собственным весом и отягощением	-	2		
<b>Раздел № 3 – Тренировочный процесс по индивидуальной программе</b>					
<b>Тема 6. Индивидуальная тренировочная программа на гипертрофию мышц или похудение</b>		-	<i>133</i>		
16.	Занятие 1. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
17.	Занятие 2. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
18.	Занятие 3. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
18.	Занятие 4. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
19.	Занятие 5. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
20.	Занятие 6. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
21.	Занятие 7. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
22.	Занятие 8. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
23.	Занятие 9. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
24.	Занятие 10. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
25.	Занятие 11. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
26.	Занятие 12. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
27.	Занятие 13. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
28.	Занятие 14. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
29.	Занятие 15. Промежуточный контроль антропометрических показателей физического развития.	-	2		
<b>II ПОЛУГОДИЕ</b>		<i>1</i>	<i>99</i>		
30.	Занятие 16. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		

31.	Занятие 17. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
32.	Занятие 18. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
33.	Занятие 19. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
34.	Занятие 20. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
35.	Занятие 21. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
36.	Занятие 22. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
37.	Занятие 23. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
38.	Занятие 24. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
39.	Занятие 25. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
40.	Занятие 26. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
41.	Занятие 27. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
42.	Занятие 28. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
43.	Занятие 29. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
44.	Занятие 30. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
45.	Занятие 31. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
46.	Занятие 32. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
47.	Занятие 33. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
48.	Занятие 34. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
49.	Занятие 35. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
50.	Занятие 36. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
51.	Занятие 37. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
52.	Занятие 38. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
53.	Занятие 39. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
54.	Занятие 40. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
55.	Занятие 41. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		

56.	Занятие 42. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
57.	Занятие 43. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
58.	Занятие 44. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
59.	Занятие 45. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
60.	Занятие 46. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
61.	Занятие 47. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
62.	Занятие 48 Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
63.	Занятие 49. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
64.	Занятие 50. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
65.	Занятие 51. Тренировка мышц спины и бицепса.	-	2		
66.	Занятие 52. Тренировка мышц ног и плеч	-	2		
67.	Занятие 53. Тренировка мышц груди и трицепса.	-	2		
68.	Занятие 54. Тренировка мышц спины и бицепса.		2		
69.	Занятие 55. Тренировка мышц ног и плеч		2		
70.	Занятие 56. Тренировка мышц груди и трицепса.		2		
<b>Раздел № 4 – Оценка степени развития силы и антропометрических показателей физического развития</b>					
Тема 7. Контрольные упражнения и замеры.		<i>1</i>	<i>4</i>		
71	Занятие № 1. Контрольные замеры.	<i>1</i>	<i>1</i>		
72	Занятие № 2. Контрольные упражнения.	-	2		

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Методические материалы

В данном разделе должны быть представлены:

используемые практики, технологии и методы (современные педагогические, информационно-коммуникационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения) с описанием применения в процессе реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач ДОП;

дидактические средства с указанием формы и тематики методических материалов, в том числе электронные образовательные ресурсы;

информационные источники:

списки литературы для разных категорий участников образовательного процесса - педагогов, учащихся, родителей, включающие учебную литературу, справочные пособия, художественную и психолого-педагогическую литературу. Списки оформляются в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления";

интернет-источники - названия и адреса образовательных и профессиональных сайтов, расположенных в сети Интернет, используемых педагогом в образовательном процессе и рекомендуемых учащимся и родителям.

Дидактические средства и информационные источники могут быть представлены в виде разделов учебно-методического комплекса к ДОП по форме, разработанной в организации или самостоятельно педагогом.

### 6.2. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности (эффективности программы) проводятся:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

Кроме того, одним из основных критериев оценки эффективности освоения обучающимися программы является их результативная соревновательная деятельность.