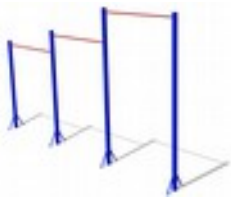
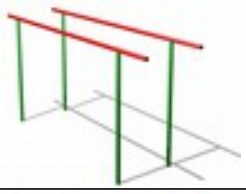
Закрытое акционерное общество «Завод игрового оборудования №1»

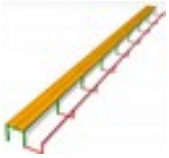
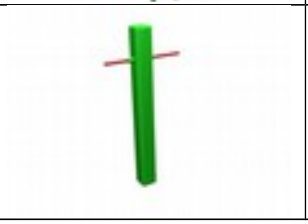
Представительство во Владимирской и Ивановской областях — ООО «ГЦПО»

http://gcpo.ru
manager@gcpo.ru
+7 915 7693667 Стрелец Владимир

Проект «Развитие детского спорта» http://alltsj.ru

Состав учебно-тренировочного комплекса «Спортгородок»:

№	Наименование элемента	Элемент	Назначение
1	Кольца разноуровневые		Комплексное развитие мышц верхнего плечевого пояса, мышцы спины, груди и живота.
2	Турник разноуровневый		
3	Брусья параллельные		
4	Бум		Развитие вестибулярного аппарата, выработки осанки
5	Рукоход		Комплексное развитие больших грудных, дельтовидных мышц, двуглавых и трехглавых мышц плеча, других мышц рук и верхнего плечевого пояса.

6	Шведская стенка с канатами		Развитие координационных способностей, мышц рук, плечевого пояса, туловища и живота.
7	Штанга для жима стоя		Развитие мышц рук и плечевого пояса, спины. ***Строго с 14 лет.***
8	Стол для армрестлинга		Развитие мышц кисти, плеча и предплечья.
9	Штанга для приседаний		Развитие мышц ног и туловища. ***Строго с 14 лет.***
10	Тренажер для мышц спины		Развитие длинных и широчайших мышц спины. ***Строго с 14 лет.***
11	Тренажер для мышц живота		Развитие мышц живота.
12	Скамья гимнастическая с упором для ног		Развитие мышц живота, спины, туловища.
13	Тренажер для жима лежа и мышц ног		Развитие мышц груди, верхнего плечевого пояса и бедра. ***Строго с 14 лет.***
14	Тренажер для мышц предплечья		Развитие мышц предплечья и кистей рук.

115522 , г Москва, ул.Котляковская д.3 стр.1
Тел. (095) 5449383

Основы самостоятельных занятий на УТК «Спортгородок».

Разминка.

№	Вариант 1	Кол.	Вариант 2	Кол.
1	Быстрая ходьба, легкий бег (можно на месте), легкие прыжки	2-3 мин.	Ходьба или легкий бег на месте с высоким подниманием бедра	2-3 мин.
2	И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения кистей рук	10 раз	И.П. стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны головы вправо и влево.	10-20 раз
3	И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения или махи руками в плечах	10 раз	И.П. стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны головы вперед, назад.	10-20 раз
4	И.П. стоя, ноги вместе, руки на коленях. Круговые движения в коленях	10 раз	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в локтевых суставах.	10-20 раз
5	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны поочередно вправо и влево	10 раз	И.П. стоя, ноги на ширине плеч. На счет раз рывок руками вверх назад, на счет два рывок руками вниз назад.	10-20 раз
6	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, затем прогнуться назад	10 раз	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища в стороны, вращение туловищем.	10-20 раз
7	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения корпусом	10 раз	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища поочередно то к правой, то левой ноге, касаясь руками ступней.	10-20 раз
8	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты или наклоны головы	10 раз	И.П. стоя на одной ноге боком к опоре. Махи другой ногой, держась одной рукой за опору.	10-20 раз

			То же, стоя на другой ноге.	
9	Упражнения на растяжку основных групп мышц	1-2 мин	И.П. стоя, руки на поясе. Выпад вперед на одну ногу, вторая прямая, пружинистые покачивания. То же с выпадом вперед на другую ногу.	10-20 раз
10			И.П. стоя, руки на поясе, ноги вместе. Прыжки на месте.	50-60 раз

Примерные комплексы упражнений.

Для начинающих

№	Наименование	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед
1	Отжимания в упоре лежа	1x10	2x12	3x12	3x15
2	Подтягивание на перекладине	1x6	2x6	3x6	3x8
3	Приседания без отягощения или со штангой	1x8	2x10	3x10	3x12
4	Подъем ног за голову из положения лежа на спине на гимнастической скамье	1x12	2x12	3x12	3x15
5	Наклоны с небольшим отягощением	1x8	2x10	3x12	3x15

Для средне подготовленных

№	Наименование	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед
1	Жим штанги лежа (отжимания от брусьев в висе)	1x15	2x15	3x15	3x18
2	Подтягивания на перекладине	1x10	2x12	3x12	3x15
3	Прыжки из полуприседа на возвышение или через препятствие (бум)	1x20	2x20	3x20	3x25
4	Сгибание/разгибание туловища из положения сидя на гимнастической скамье с зафиксированными ногами	1x25	2x25	3x25	3x30
5	Разгибание туловища лежа лицом вниз поперек гимнастической	1x15	2x15	3x15	3x20

	скамьи с зафиксированными ногами				
6	Махи ногами вперед/вбок/назад	1х15	2х15	3х15	3х20

Типы тренировок.

№	Цели	Вес отягощений	Темп	Кол-во подходов	Кол-во повторений для основных групп мышц	Кол-во повторений для мышц живота, предплечья, голени.	Время отдыха между подходами
1	Тренировка на общее развитие	Средний	Средний	3	8-12	15-20	1 мин
2	Тренировка на развитие силовой выносливости и уменьшение жирового слоя	Пониженный	Высокий	3	15-18	25-30	1-2 мин

3	Тренировка на развитие силы	Повышенный	Медленный	4-6	4-6	10-12	До 3 мин

Важно:

В старших классах возможна организация занятий по методу «круговой тренировки», которая оказывает комплексное воздействие на весь организм. При круговой тренировке упражнения выполняются по кругу:

сделайте по 1 подходу все упражнения комплекса, отдохните 1-2 минуты, затем начинайте следующий круг. Хорошо подготовленные могут выполнять подряд 2-3 упражнения на одну группу мышц, отдыхая между подходами 30-60 секунд.

Приведены примерные комплексы упражнений, вы можете менять упражнения на другие, которые вам больше понравятся, на те же группы мышц, чередовать от тренировки к тренировке разные упражнения, главное - чтобы в каждой тренировке присутствовали упражнения на все основные группы мышц (руки - бицепсы и трицепсы, плечевой пояс, спина, брюшной пресс, ноги).

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

Безопасность и меры предупреждения травматизма обеспечиваются:

- Наличием специальной подготовки у руководителей занятий, их квалификацией и профессиональной компетентностью;
- Своевременной и тщательной подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря;
- Регулярным контролем технического состояния тренажеров, в том числе непосредственно перед занятиями;
- Четкой организацией и соблюдением методики проведения занятий.

Общие требования безопасности

1) К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2) При проведении занятий на УТК «Спортгородок» необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные тренировочные режимы.
3) При проведении занятий возможно воздействие следующих травмоопасных факторов:
   - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
   - при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
   - при падении на скользком грунте, срывах и соскальзывании с влажного, (покрытого инеем, льдом) оборудования;
   - при столкновениях во время выполнения соскоков и нахождении рядом с другими участниками занятий;
   - при выполнении упражнений без разминки;
   - при ошибках и технически неграмотном выполнении упражнений;
   - при чрезмерных нагрузках;
   - при использовании оборудования не по назначению.

4) Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятий, сезону и погоде.
5) Во время занятий и спортивных соревнований необходимо соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
6) При проведении занятий и спортивных соревнований обязательно наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
7) О каждом несчастном случае при занятиях на УТК «Спортгородок» необходимо немедленно сообщить администрации учреждения, на территории которого он находится, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
8) При неисправности спортивного инвентаря и оборудования занятия необходимо прекратить и сообщить об этом администрации учреждения, на территории которого он находится.

Требования безопасности перед началом занятий

1) Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2) Проверить места соскоков со снарядов на предмет отсутствия посторонних предметов, значительных неровностей грунта.
3) В случае эксплуатации УТК «Спортгородок» в холодное время года, проверить элементы оборудования и места соскоков на предмет обледенения.
4) В целях предотвращения срывов и соскальзывания контактирующие с телом тренирующихся поверхности снарядов и тренажеров протереть сухой тряпкой.
5) Проверить надежность крепления оборудования, отсутствие на его узлах видимых следов износа и поломок.
6) При занятиях на канате проверить надежность узла крепления.

Требования безопасности во время занятий

1) В начале занятий провести разминку.
2) Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
3) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора, а также без страховки.
4) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5) Не стоять близко к спортивному оборудованию при выполнении упражнений другими.
6) При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.
7) При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
8) Строго придерживаться метода постепенного увеличения нагрузок.
9) Строго придерживаться правил выполнения упражнений.
10) Строго придерживаться возрастных ограничений при занятиях на тренажерах.
11) Использовать тренажеры и снаряды только по назначению.
12) Не проводить занятий на сырых площадках, имеющих неровности, выбоины.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1) При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия.
2) При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю. При самостоятельных занятиях обратиться в травмпункт.