

Министерство образования и науки Самарской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Принята на заседании
методического совета
от « 14 » июня 2022 г.
Протокол № 16

Утверждаю
И.о. директора ГБПОУ "ПК
/Н.В. Клубкова/
« » 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся 15 -18 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Максимов А.В.,
преподаватель
физической культуры

Самара, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития.

Отличительные особенности программы: программа разработана на основе следующих концептуальных идей:

- 1) формирование базовой физической культуры личности ребенка на основе освоения «Атлетической гимнастики».
- 2) формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и двигательной активности.

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека. Атлетическая гимнастика способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Адресат программы: данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

Объем и срок освоения программы: срок освоения программы – 1 год. На освоение программы требуется 360 часов.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: набор на обучение по Программе производится по записи обучающихся в начале учебного года. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься атлетической гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники атлетической гимнастики. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: общее количество - 360 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 3 часа.

Педагогическая целесообразность: программа очень актуальна в связи со стремлением молодежи к приобретению красивого тела атлетического сложения, нацелена на физическое развитие студентов, пропаганду здорового образа жизни.

Практическая значимость: в настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности атлетической гимнастики, пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этих видов спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия атлетической гимнастикой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает атлетическую гимнастику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортом.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания о правилах выполнения упражнений в атлетической гимнастике, о значении упражнений для физического развития человека;
- подготовить к службе в рядах Российской армии.

Развивающие:

- развивать: общую физическую подготовку, быстроту, скоростно-силовые качества, координацию, ловкость и выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать: стремление к здоровому образу жизни (ЗОЖ), уважение к красоте человеческого тела.

Принципы отбора содержания: образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, занимаясь в тренажерном зале.

3. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение учащихся в мир атлетической гимнастики, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

4. Цикличности.

Учащиеся каждый год осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, а затем более сложные.

5. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к тренировочному процессу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Формы и методы обучения:

А) Формы обучения: спортивные тренировки, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей соревнований по тяжелой атлетике и фотографий с анализом техники выполнения отдельных упражнений.

Б) Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные методы (иллюстрация, демонстрация);
- практические методы (метод упражнений, соревновательный, метод круговой тренировки);
- рефлексивные методы (само- и взаимоконтроль).

Планируемые результаты: к концу обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, также будет сформирована активная жизненная позиция.

Механизм оценивания образовательных результатов: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, товарищеские встречи, оценка портфолио спортивных достижений обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Введение			
Раздел 1. Теоретический раздел	4	4	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значении занятий атлетической гимнастикой для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2	2	
Раздел 2. Методико-практический раздел:	356		356
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	122		122
Развитие скоростно-силовых качеств	22		22
Развитие силовой выносливости	40		20
Развитие силы	60		60
Тема 2.2 Специальная физическая подготовка	118		118
Приседания соревновательные	40		40
Тяга соревновательная	39		39
Жим вспомогательный	39		39
Тема 2.3 Техническая подготовка.	116		116
Жим штанги лежа.	40		40
Приседания со штангой	39		39
Тяга станочная	37		37

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

1. Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития здоровья человека.
2. Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
3. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
4. Самостоятельные занятия и их значение.
5. Сведения о правилах проведения соревнований.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Основная задача обучения и совершенствования техники атлетической гимнастики заключается в овладении обучающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки развитие физических качеств, силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Развитие силы.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка.

1. Приседания соревновательные.
2. Тяга соревновательная.
3. Жим вспомогательный.

Тема 2.3 Техническая подготовка.

1. Жим штанги лежа.
2. Приседания со штангой.
3. Тяга становая.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09	16:00-19:00	Теоретическое занятие	3	История тяжелой атлетики. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	Тренажерный зал	Беседа
2.	сентябрь	04.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки	Тренажерный зал	Наблюдение
3.	сентябрь	07.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
4.	сентябрь	09.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок	Тренажерный зал	Наблюдение
5.	сентябрь	11.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Правила страховки и самостраховки	Тренажерный зал	Наблюдение
6.	сентябрь	14.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки	Тренажерный зал	Наблюдение
7.	сентябрь	16.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила подбора веса штанги и гантелей	Тренажерный зал	Наблюдение
8.	сентябрь	18.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
9.	сентябрь	21.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
10.	сентябрь	23.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
11.	сентябрь	25.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
12.	сентябрь	28.09		Круговая	3	Базовые и	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения	ый зал	е
13.	октябрь	02.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
14.	октябрь	05.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
15.	октябрь	07.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
16.	октябрь	09.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
17.	октябрь	12.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
18.	октябрь	14.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
19.	октябрь	16.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
20.	октябрь	19.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						бицепса		
21.	октябрь	21.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
22.	октябрь	23.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
23.	октябрь	26.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
24.	октябрь	18.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
25.	ноябрь	02.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
26.	ноябрь	04.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений	Тренажерный зал	Наблюдение
27.	ноябрь	06.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
28.	ноябрь	09.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
29.	ноябрь	11.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						отягощений для нижней части тела и пресса		
30.	ноябрь	13.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
31.	ноябрь	16.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
32.	ноябрь	18.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
33.	ноябрь	20.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
34.	ноябрь	23.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
35.	ноябрь	25.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
36.	ноябрь	27.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
37.	декабрь	02.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
38.	декабрь	04.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
39.	декабрь	07.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
40.	декабрь	09.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений	Тренажерный зал	Наблюдение
41.	декабрь	11.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
42.	декабрь	14.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
43.	декабрь	16.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
44.	декабрь	18.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
45.	декабрь	21.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
46.	декабрь	23.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
47.	декабрь	25.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц рук, ног	Тренажерный зал	Наблюдение
48.	декабрь	28.12	16:00-19:00	Соревнование	3	Соревнования по армрестлингу	Тренажерный зал	Соревнование
49.	январь	11.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
50.	январь	13.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
51.	январь	14.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила построения тренировки с неопределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера	Тренажерный зал	Наблюдение
52.	январь	15.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного	Тренажерный зал	Наблюдение
53.	январь	18.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок	Тренажерный зал	Наблюдение
54.	январь	20.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Изучение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок	Тренажерный зал	Наблюдение
55.	январь	21.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Правила страховки и само страховки	Тренажерный зал	Наблюдение
56.	январь	22.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки	Тренажерный зал	Наблюдение
57.	январь	25.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила подбора веса штанги и гантелей	Тренажерный зал	Наблюдение
58.	январь	26.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
59.	январь	27.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса		
60.	январь	29.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
61.	февраль	01.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
62.	февраль	03.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения	Тренажерный зал	Наблюдение
63.	февраль	05.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
64.	февраль	08.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
65.	февраль	10.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
66.	февраль	12.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
67.	февраль	15.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
68.	февраль	17.02		Круговая	3	Комбинированный	Тренажерный	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	ый зал	е
69.	февраль	19.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
70.	февраль	22.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
71.	февраль	24.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
72.	февраль	26.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
73.	март	01.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
74.	март	03.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
75.	март	05.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
76.	март	08.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						упражнений		
77.	март	10.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
78.	март	12.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
79.	март	15.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
80.	март	17.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
81.	март	19.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
82.	март	22.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
83.	март	24.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
84.	март	26.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
85.	апрель	02.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса		
86.	апрель	05.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
87.	апрель	07.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
88.	апрель	09.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	Тренажерный зал	Наблюдение
89.	апрель	12.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
90.	апрель	14.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений	Тренажерный зал	Наблюдение
91.	апрель	16.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
92.	апрель	19.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
93.	апрель	21.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	Тренажерный зал	Наблюдение
94.	апрель	23.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
95.	апрель	26.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						мышц груди, спины и брюшного пресса		
96.	апрель	28.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
97.	май	04.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц рук, ног	Тренажерный зал	Наблюдение
98.	май	05.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
99.	май	06.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
100.	май	11.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
101.	май	12.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила построения тренировки с неопределенным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера	Тренажерный зал	Наблюдение
102.	май	14.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила подбора веса штанги и гантелей	Тренажерный зал	Наблюдение
103.	май	17.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
104.	май	19.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Правила страховки и само страховки	Тренажерный зал	Наблюдение
105.	май	21.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки	Тренажерный зал	Наблюдение
106.	май	24.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						подбора веса штанги и гантелей		
107.	май	26.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
108.	май	28.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса	Тренажерный зал	Наблюдение
109.	июнь	02.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
110.	июнь	04.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
111.	июнь	07.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения	Тренажерный зал	Наблюдение
112.	июнь	09.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
113.	июнь	11.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
114.	июнь	15.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
115.	июнь	16.06		Круговая	3	Комбинированный	Тренажерный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			16:00-19:00	тренировка		комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	ый зал	е
116.	июнь	18.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
117.	июнь	21.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
118.	июнь	23.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
119.	июнь	25.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	Тренажерный зал	Наблюдение
120.	июнь	28.06	16:00-19:00	Соревнование	3	Итоговое занятие.	Тренажерный зал	Соревнование, педагогический анализ результатов, оценка портфолио спортивных достижений обучающихся

Организационно-педагогические условия реализации программы

- Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее педагогическое образование, без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

- тренажерный зал для занятий атлетической гимнастикой;

- спортивный инвентарь (гири весом 12, 16,24,32 кг, гантели, штанга весом до 120 кг (со съемными блинами), штанга с изогнутым грифом, ремни тяжелоатлетов, скакалки, гимнастическая стенка, скамья, тренажеры для мышц спины и живота, стойка со скамьей для жима от груди, стойка для гантелей, велотренажер, коврики);
- экран, компьютер или ноутбук, видео соревнований по тяжелой атлетике (на флешке).

Организация рабочего пространства: обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Мотивационные условия: на учебных занятиях и массовых мероприятиях особое место уделяется формированию мотивации учащихся к занятию дополнительным образованием.

Для этого:

- удовлетворяются разнообразные потребности учащихся: в создании комфортного психологического климата, в отдыхе, общении и защите, в самовыражении, физической самореализации, в признании и успехе;
- дети включаются в разнообразные виды деятельности (круговая тренировка, товарищеская встреча, соревнования), в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, а также возрастными особенностями и уровнем сохранности здоровья.

Методические материалы: методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Наглядные пособия:

- схематические (правила соревнований);
- иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
- звуковые (видеоматериалы).

Дидактические материалы:

- карточки;
- положения о соревнованиях.

Методическая продукция:

- программы обучения атлетической гимнастики разных авторов;
- методические разработки занятий по атлетической гимнастике,
- методические рекомендации:

1. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
2. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2015.

- описания действий спортсменов,
- инструкции,
- аннотации.

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы):

1. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ – <https://rfwf.ru/>;
2. МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ – <https://minsport.samregion.ru/>

Список литературы:

1. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2009.
2. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2009.
3. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. Ростов, 2002.
4. Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
6. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
1.	История тяжелой атлетики. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	3	сентябрь	Теоретическое занятие	Беседа
2.	Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
3.	Изучение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
4.	Изучение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
5.	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Правила страховки и само страховки	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
6.	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
7.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила подбора веса штанги и гантелей	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
8.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса				
9.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
10.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса.	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
11.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
12.	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения	3	сентябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
13.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
14.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
15.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
16.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса				
17.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
18.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
19.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
20.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
21.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
22.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
23.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
24.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием	3	октябрь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса				
25.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
26.	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
27.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
28.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
29.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
30.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
31.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
32.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	для мышц верхней части тела				
33.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
34.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
35.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
36.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	ноябрь	Круговая тренировка	Наблюдение
37.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
38.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
39.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
40.	Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	отягощений;				
41.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
42.	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса.	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
43.	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
44.	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса.	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
45.	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса.	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
46.	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса.	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
47.	Комплекс упражнений, для мышц рук, ног	3	декабрь	Круговая тренировка	Наблюдение
48.	Соревнования по армрестлингу	3	декабрь	Соревнование	Соревнование
49.	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
50.	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
51.	Правила построения тренировки с неопределённым отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
52.	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
53.	Изучение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
54.	Изучение техники выполнения упражнений	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок				
55.	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Правила страховки и само страховки	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
56.	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки.	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
57.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила подбора веса штанги и гантелей	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
58.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
59.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса.	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
60.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса.	3	январь	Круговая тренировка	Наблюдение
61.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	бицепса				
62.	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
63.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
64.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
65.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
66.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
67.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
68.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
69.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
70.	Комбинированный	3	февраль	Круговая	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса			тренировка	ие
71.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
72.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	февраль	Круговая тренировка	Наблюдение
73.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
74.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
75.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
76.	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
77.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
78.	Круговой комплекс упражнений с	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	использованием различных отягощений для мышц верхней части тела				
79.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
80.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
81.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
82.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
83.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
84.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	март	Круговая тренировка	Наблюдение
85.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
86.	Круговой комплекс упражнений с	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол -во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	использованием различных отягощений для мышц верхней части тела				
87.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
88.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц верхней части тела	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
89.	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для нижней части тела и пресса	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
90.	Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
91.	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
92.	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса.	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
93.	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
94.	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса.	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
95.	Комплекс упражнений , для мышц груди, спины и брюшного пресса.	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
96.	Комплекс упражнений для мышц, трицепса и бицепса.	3	апрель	Круговая тренировка	Наблюдение
97.	Комплекс упражнений, для мышц рук, ног	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
98.	Комплекс упражнений, для мышц груди, спины и брюшного пресса.	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
99.	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
100.	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
101.	Правила построения тренировки с неопределённым отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
102.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила подбора веса штанги и гантелей	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
103.	Комплекс упражнений, для мышц груди, ног и брюшного пресса.	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
104.	Правила выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Правила страховки и самостраховки	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
105.	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц спины. Правила восстановления после тренировки.	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
106.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса. Правила подбора веса штанги и гантелей	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
107.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса				
108.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, трицепса и брюшного пресса.	3	май	Круговая тренировка	Наблюдение
109.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса.	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
110.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
111.	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
112.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, плеч, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
113.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
114.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
115.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
	различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса				
116.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
117.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
118.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
119.	Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц груди, ног и бицепса	3	июнь	Круговая тренировка	Наблюдение
120.	Итоговое занятие.	3	июнь	Соревнование	Соревнование