

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ПУШКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1500»

«Согласовано»

Заместитель директора

« »

Носова Н.В.

2016г.

«Утверждено»

Директор

« »

Щетнева Е.Е.

2016г.

Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа

«Атлетическая гимнастика»

Направленность программы Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6-11 классы (10-18 лет)

Срок реализации программы 2 года

Уровень программы ознакомительный

ФИО, должность разработчика/составителя программы

Николаев Николай Александрович учитель физической культуры

Москва 2016 год

ВВЕДЕНИЕ

Некоторые специалисты относят факт возникновения физического воспитания к самому раннему по времени, до религиозному периоду истории человечества. В качестве основной причины явления называют стремление человека выжить, сохраниться и занять верхнюю ступень в иерархии живых организмов. Тогда, вначале, все объяснялось очень просто: находясь на протяжении тысячелетий в условиях состязания в силе, быстроте, ловкости и выносливости со многими видами животных, противоборствуя естественным силам природы, человек должен был быть хорошо физически подготовлен. Плохое физическое развитие просто грозило гибелью. Выбирать не приходилось, и физические упражнения стали первым атрибутом жизнедеятельности нашего далекого предка. Человек бегал, прыгал, бросал, боролся, учил этому своих детей. Всегда и везде были нужны сильные, выносливые, разносторонне развитые защитники и работники.

Минули тысячелетия. Изменились цели и средства физического воспитания. Суть же осталась прежней, ибо не меньше прежнего нужны миру смелые и крепкие мужчины, здоровые и красивые женщины.

Какую же роль отвела жизнь умению постоять за себя в воспитании мужчины? Что в прошлом? Что в перспективе?

Социально-экономические изменения, происшедшие за последние годы в России, привели к расширению функций физической культуры. Выходя за традиционные рамки формирования физических качеств и обучения двигательным действиям, она становится социальным фактором воспроизводства трудовых ресурсов, «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов.

Результатом деятельности в физической культуре являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическая культура выполняет следующие социальные функции:

— *преобразовательно-созидательную*, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепление ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

— *интегративно-организационную*, характеризующую возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

— *проективно-творческую*, определяющую возможность физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного человека;

— *проективно-прогностическую*, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности;

— **коммуникативно-регулятивную**, отражающую процесс культурного поведения; общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения;

— **социализации**, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социально-культурного опыта.

Изучение социальных функций физкультуры позволяет глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе школьных клубов в соответствии с Государственным образовательным стандартом (ФГОС) В каждом клубе этот стандарт может быть расширен и дополнен, учитывая регионально-территориальные, социокультурные, климатические факторы.

Спорт — часть физической культуры. Человек, занимаясь спортом, расширяет свои возможности. Это — мир эмоций, порожденных успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Замечательной особенностью спорта является обязательное наличие соревнований, соперничества, конкуренции. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Как средства физической культуры используются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы, такие как личная гигиена, включающая в себя: распорядок дня, гигиену тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек. Их комплексное воздействие обеспечивает наибольший оздоровительный эффект.

Бодибилдинг (культуризм, атлетизм, **атлетическая гимнастика**) - это система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также техники и методики выполнения силовых упражнений. Для эффективного развития мускулатуры в этом виде спорта широко используются различные средства — штанга, гантели, резиновые и пружинистые эспандеры, тренажеры, гимнастические упражнения, где нагрузкой является само тело.

Систематические занятия с тяжестями позволяют не только улучшить свои антропометрические данные за счет морфо-функциональной перестройки всего организма, но и повысить такие качества, которые измерению не поддаются: рельеф мышц, осанку, пластику движения и т.д.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная учебная программа (УП) разрабатывалась на основе анализа опыта работы ведущих тренеров и спортсменов страны, а также на основе опыта, приобретённого при работе в секции атлетическая гимнастика. Она включает в себя теоретический и практический разделы по силовым видам спорта (в частности

силовой троеборье) и системам физических упражнений, методику контроля динамики физической подготовленности подростков, зачетные требования с учетом УП предназначена для тренеров спортивных секций по атлетической гимнастике и другим силовым видам спорта, а также для преподавателей физической культуры в школе в качестве средства развития базовых силовых способностей.

Цель программы – содействие физическому развитию подростков и формирование физической культуры личности важно решить следующие задачи:

Задачи программы:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знать научно-технические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение подростков к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность подростков к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В качестве обязательного минимума УП включает следующие разделы:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **практический**, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленное формирование качеств и свойств личности;
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности подростков.

Профессиональная направленность образовательного процесса по атлетической гимнастике объединяет три раздела программы (табл. 1):

Таблица 1

Примерное распределение часов учебной нагрузки в комплексной учебной программе

Год ПОДГОТОВКИ	Количество часов по разделам программы			Всего часов	
	Теоретический	Практический			
		Методико- практический	Учебно- тренировочный	Контрольный	
1-й год	12	6*	110	4	130
2-й год	12	4	118	6	130
Всего	24	10	228	10	260

1. Педагогические идеи и принципы

Программа направлена на воспитание и социально-культурную адаптацию подростков и может быть реализована при помощи многих видов полезной деятельности. В связи с тем, что оценка результатов воспитательной работы по конкретным жёстким критериям затруднена, можно использовать косвенные показатели по результатам реализации.

В спортивную секцию зачисляются подростки с 7-8 класса, имеющие определенную подготовку и хорошие психофизические данные в выбранном силовом виде спорта, только по их желанию. Занятия проводятся 3 раза в неделю внеурочное время и должно быть систематическим. Основным направлением физического воспитания в спортивной секции является достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, формирование спортивного мастерства и личности будущего специалиста, развитие волевых и моральных качеств, осуществление процессов самовоспитания, самоконтроля и саморазвития. Состав групп 15 человек, успевающих совмещать основную учебу с тренировками.

На основании многолетних исследований, в программе можно выделить два этапа базовой подготовки: этап обще силовой подготовки и этап начальной силовой подготовки. В таблицах (табл.2) и (табл.3) показана формализованная модель тренировки юных спортсменов двух годичной силовой базовой подготовки.

На этапе начальной подготовки занятия направлены на укрепление здоровья, физическое развитие занимающихся, развитие необходимых физических качеств: гибкости, ловкости, силы; совершенствования волевых и физических качеств, необходимых юному спортсмену. Школьники выполняют контрольные нормативы по ОФП и СПФ.

На втором этапе занятия направлены на всестороннее развитие и укрепление здоровья, на совершенствование физических и волевых качеств занимающихся. Учащиеся приобретают соревновательный опыт, судейские навыки и выполняют контрольные и разрядные нормативы.

Во время занятий по данной программе применяются доверительные, гуманные формы и методы общения, воспитания и развития подростков.

Таблица 2

Первый этап — общесиловая подготовка (для младших подростков 12—15 лет)

Основные задачи тренировки	Содержание тренировочного процесса
<ol style="list-style-type: none"> 1. Всесторонняя физическая подготовка 2. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости 3. Обучение технике основных силовых упражнений 4. Развитие функциональных возможностей организма 5. Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки и в условиях соревнований 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий 2. Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования техники силовых упражнений 3. Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные и подвижные игры), гибкости (гимнастика, специальные упражнения, включая и статические напряжения), общей выносливости (бег на средние дистанции - до 1000-2000 м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20 с сериями, подтягивание на перекладине и т.п.) 4. Теоретические занятия по специальной программе 5. Соревнования по общесиловой подготовке (многоборье: бег на 10-30 м, прыжки в высоту с места, отжимание в упоре лежа от скамейки до отказа, бег 1000 м) 6. Соревнования по специальной физической подготовке (многоборье по общей силовой подготовке: жим лежа, приседание со штангой на плечах, удержание ног под углом 90 градусов в висе на перекладине) 7. Соревнования по технической подготовке (выполнение основных силовых упражнений) 8. Тщательный врачебно-педагогический контроль

Таблица 3

Второй этап — начальной силовой подготовки (для старших подростков 16—18 лет)

Основные задачи тренировки	Содержание тренировочного процесса
<ol style="list-style-type: none"> 1. Всесторонняя физическая подготовка 2. Совершенствование в технике силовых упражнений 3. Более интенсивное развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости, общей и специальной выносливости 4. Развитие функциональных возможностей организма и в особенности кардиореспираторной системы 5. Воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели, психологической устойчивости во время соревнований и особенно в период трудностей в жизни, на тренировке и соревнованиях 6. Участие в соревнованиях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, укрепления суставно-связочного аппарата, совершенствования двигательных навыков и умений при выполнении различных физических упражнений 2. Упражнения для развития специальных физических качеств атлета: быстроты выполнения подъема штанги, ловкости при выполнении отдельных силовых элементов (в становой тяге, в приседании со штангой на плечах, жимы и тяги штанги под различными углами, разводки гантелей в стороны стоя и лежа, тренажерные устройства и т.п.) 3. Упражнения для дальнейшего создания прочной функциональной базы, повышения физической работоспособности и специальной выносливости (кросс на 2000-3000 м и т.п.) 4. Упражнения для развития способствующих физических качеств: ловкости и координации (акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры и т.п.), гибкости (гимнастические упражнения на растяжение, специальные упражнения статического характера), быстроты и скоростно-силовых качеств (бег с ускорением, различные подскоки и прыжки на месте и в движении, отжимания в упоре лежа и на брусьях за 10-20 с) 5. Теоретическая подготовка по специальной программе 6. Выполнение требований в контрольно-педагогических испытаниях по общей и специальной физической подготовке. 7. Участие не менее двух-трех раз в год в соревнованиях по силовому троеборью 8. Выполнение требований врачебно-педагогического контроля с применением специальных функциональных проб

Т.о. этап общесиловой подготовки не предусматривает обязательного выполнения спортивных разрядов, а предлагает ориентироваться только на показатели врачебно-педагогического контроля и контрольных испытаний по ОФП и СПФ. Да и в дальнейшем этот контроль будет основным, так как на первом году обучения необходимо ориентировать подростков не столько на выполнение спортивных разрядов, сколько на создание прочной базовой физической и функциональной подготовки с учетом возрастных особенностей. Следует пояснить этот тезис на следующем примере. Как правило, способный подросток уже в течение первых двух лет тренировок быстро увеличивает свои результаты и к концу первого этапа подготовки (к 15 годам) может выполнить 1-й разряд или даже норматив кандидата мастера спорта, что позволяет ему сразу же перейти в группу спортсменов, тренирующихся по программе третьего этапа. Однако выполнение требований этой программы для большинства подростков было бы преждевременным, т. к. организм юных спортсменов еще не достиг необходимого базового уровня функциональной и физической подготовки.

Пренебрежительное отношение к требованиям, неоправданно ранний переход юного спортсмена к спортивной специализации, как правило, приводит к форсированию тренировочного процесса, быстрому истощению природных возможностей организма и в конечном итоге к прекращению прироста спортивных результатов в более старшем возрасте. Но, что еще более принципиально это то, что непрофессиональный подход к тренировочному процессу для юных спортсменов в конечном итоге может стать причиной резкого ухудшения здоровья.

Основной учебно-тематический план составлен из расчета 260 часов за два года. По каждой теме учебного плана определено общее количество часов.

2. Формы и методы образовательного процесса

Приём желающих систематически заниматься в секции проводится в начале учебного года. Зачисляются подростки 7-8 классов, имеющие определенную подготовку и хорошие психофизические данные в выбранном силовом виде спорта, только по их желанию. Занятия проводятся 3 раза в неделю внеурочное время. Основным направлением физического воспитания в спортивной секции является достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, формирование спортивного мастерства и личности будущего специалиста, развитие волевых и моральных качеств, осуществление процессов самовоспитания, самоконтроля и саморазвития. Состав групп 15 человек, успевающих совмещать основную учебу с тренировками.

Учебные занятия (тренировки) проводятся в форме теоретических, практических, контрольных, индивидуальных и индивидуально-групповых консультаций, самостоятельных (по заданию и под контролем преподавателя) в режиме учебного дня по расписанию, занятий в спортивных секциях, группах по интересам, самостоятельных занятий спортом или туризмом, массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Медицинский контроль осуществляется подростковым терапевтом. Врачебное обследование проводится:

- до начала учебных занятий на 1-м и 2-м годах учебного года;
- перед соревнованиями;
- после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями;
- в процессе занятий совместно с методистом осуществляются контроль состояния здоровья подростков, санитарно-гигиенических условий и мест занятий, профилактика травматизма.

Подростки, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Для более эффективной реализации программы предлагается использовать групповые формы занятий в секции и сочетать их с самостоятельной работой.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня и досуга;
- занятия в различных других спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Содержание дополнительной образовательной программы

В программу включены разделы, рассчитанные на 130 часов в год, при зачислении в секцию проводится инструктаж по технике безопасности, теоретическая лекция по следующим вопросам:

- Краткие исторические сведения о силовых видах спорта;
- Сведения о строении организма и его функциях;
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль, питание и т.д.
- Влияние физических упражнений на организм;

- Правила соревнований и разрядные нормативы в силовых видах спорта.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлена модель построения системы, которая состоит из следующих этапов спортивной подготовки:

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

понедельник	грудь	Руки (бицепс)	шея	пресс
вторник	отдых			
среда	спина	Руки (трицепс)	плечи	пресс
четверг	отдых			
пятница	ноги	Руки (предпл)	спина	пресс
суббота	отдых			
воскресенье	отдых			

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Общие требования к тренажерному залу

Тренажерные залы располагаются, как правило, на первых этажах зданий.

Внутренние поверхности ограничивающихся конструкций тренажерных залов должны быть окрашены в светлые тона, стены и двери должны быть гладкими (для удобства проведения влажной уборки).

Поверхность пола (в том числе из синтетических материалов) должна быть ровной, гладкой, нескользкой, упругой. Недопустимо использование земляных покрытий или покрытий из неводостойких (пылящих) специальных смесей.

Ширина дверей в тренажерных залах должна быть не менее 1,8м. Двери должны быть без выступающих наличников (для удобства транспортировки спортивного оборудования).

Необходимо учитывать: возраст занимающихся, их психологические особенности и характер повседневных занятий, методику занятий на тренажерах, архитектурные и функциональные особенности данного объекта.

Требования к комплектации тренажерного зала и безопасному расположению оборудованию

Тренажерный зал ОФП оборудован тренажерами, развивающими силу, быстроту, выносливость, гибкость и другие физические качества. Для оснащения зала используются как серийно выпускаемые, так и оригинальные тренажерные устройства и конструкции.

Тренажерное оборудование для зала силовой подготовки: штанга, стеллаж с гантелями, тренажеры для развития различных мышечных групп, универсальная силовая скамья, весы, ростомер и т.д.

Площадь помещения для тренажерного зала полагается из расчета 4м² на один тренажер. Расстояние между силовыми тренажерами должно быть не менее 160 см, и не менее 100см – между функциональными. Все тренажеры должны быть расположены на расстоянии не менее 100см от проемов естественного освещения, от зеркал – не менее 80 см.

Стеллаж для гантелей, стойки для штанги, гири должны располагаться на резиновых ковриках. Размер ковриков - 60X60 см, их толщина – не менее 3 см.

Для комплекса упражнений на каждом тренажере должны быть разработаны методические рекомендации.

В тренажерном зале должна находиться инструкция по охране труда и техники безопасности.

Осмотр состояния тренажерного оборудования необходимо проводить не реже 2 раз в год, а техническую проверку надежности оборудования – 1 раз в год. Результаты осмотров и проверок фиксируются в специальном журнале.

Интерьер тренажерного зала

Цветовое оформление интерьера, являясь архитектурным элементом, в то же время несет функциональную нагрузку.

Существенной деталью интерьера являются зеркала, которые зрительно увеличивают пространство, позволяют оценить выполнение упражнений как занимающемуся, так и учителю, т.е. служат дополнительным тренажером.

Список литературы

1. Аксенов Л.В. «Объемно-силовая система тренировок», М., 2006г.
2. Матвеев А.П. «Программы общеобразовательных учреждений», М., 2005г.
3. Пузырь Ю.П. «Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культуры в образовательных учреждениях», М., 2005г.
4. Никулина Е.В. «Средства и методы физического воспитания», М., 1998г.
5. В.Г.Фохтин . Атлетическая гимнастика без снарядов. «ФиС» 1991.
6. Ю.Хартманн, Х.Тюненманн. Современная силовая тренировка. Шпортферлаг Берлин 1988.
7. Пауэрлифтинг – технические правила. Омск 1999.
8. В.Марищук, Е.Пеньковский. В чем сила сильных. ВЗПИ 1992.
9. Л.Жаботинский, Е.Пеньковский. Еще раз о силе. М.1993.

- 10.А.В.Черняк. Методика планирования тяжелоатлета. «ФиС» 1978.
 11.В.А.Муравьев, Н.А.Созинова. Техника безопасности на уроках физической культуры. СпортАкадемПресс. 2001.
 12.А.Шварценеггер. Энциклопедия бодибилдинга. «ФиС». 1993.

Календарно – тематическое планирование

Количество часов:

Всего: 114 / 3 раза в неделю: 4,5 часа

№	Тема занятия	Дата проведения	Корректировка
Первое полугодие			
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном зале. Гигиена и врачебный контроль. Знакомство с тренажерами и спортивным оборудованием тренажерного зала.		
2	Тестирование общей физической подготовки. Антропометрия. А.Г. как вид спорта		
3	Тестирование общей физической подготовки. А.Г. как вид спорта		
4	Изучение: Комплекс упражнений № 1 для мышц рук и груди.		
5	Изучение: Комплекс упражнений № 1 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
6	Изучение: Комплекс упражнений № 1 для мышц ног и прессы.		
7	Комплекс упражнений № 1 для мышц рук и груди.		
8	Комплекс упражнений № 1 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
9	Комплекс упражнений № 1 для мышц ног и прессы.		
10	Комплекс упражнений № 1 для мышц рук и груди.		
11	Комплекс упражнений № 1 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
12	Комплекс упражнений № 1 для мышц ног и прессы.		
13	Тестирование: жим штанги лежа. Правила проведения соревнований.		
14	Тестирование: приседание со штангой на плечах.		
15	Тестирование: становая тяга.		
16	Изучение: Комплекс упражнений № 2 для мышц рук и груди.		
17	Изучение: Комплекс упражнений № 2 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
18	Изучение: Комплекс упражнений №2 для мышц ног и прессы.		

19	Комплекс упражнений № 2 для мышц рук и груди.		
20	Комплекс упражнений № 2 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
21	Комплекс упражнений №2 для мышц ног и прессы.		
22	Комплекс упражнений № 2 для мышц рук и груди.		
23	Комплекс упражнений № 2 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
24	Комплекс упражнений №2 для мышц ног и прессы.		
25	Комплекс упражнений № 2 для мышц рук и груди.		
26	Комплекс упражнений № 2 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
27	Комплекс упражнений №2 для мышц ног и прессы.		
28	Изучение: Комплекс упражнений № 3 для мышц груди и рук.		
29	Изучение: Комплекс упражнений № 3 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
30	Изучение: Комплекс упражнений № 3 для мышц ног и прессы.		
31	Комплекс упражнений № 3 для мышц груди и рук.		
32	Комплекс упражнений № 3 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
33	Комплекс упражнений № 3 для мышц ног и прессы.		
34	Комплекс упражнений № 3 для мышц груди и рук.		
35	Комплекс упражнений № 3 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
36	Комплекс упражнений № 3 для мышц ног и прессы.		
37	Комплекс упражнений № 3 для мышц груди и рук.		
38	Комплекс упражнений № 3 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
39	Комплекс упражнений № 3 для мышц ног и прессы.		
40	Изучение: Комплекс упражнений № 4 для мышц груди и рук.		
41	Изучение: Комплекс упражнений № 4 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
42	Изучение: Комплекс упражнений № 4 для мышц ног и прессы.		
43	Комплекс упражнений № 4 для мышц груди и рук.		
44	Комплекс упражнений № 4 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
45	Комплекс упражнений № 4 для мышц ног и прессы.		
46	Комплекс упражнений № 4 для мышц груди и рук.		

47	Комплекс упражнений № 4 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
48	Комплекс упражнений № 4 для мышц ног и пресса.		
49	Комплекс упражнений № 4 для мышц груди и рук.		
50	Комплекс упражнений № 4 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
51	Комплекс упражнений № 4 для мышц ног и пресса.		
	ОФП. Спортивные игры		
	Второе полугодие		
52	Изучение: Комплекс упражнений № 5 для мышц рук и груди.		
53	Изучение: Комплекс упражнений № 5 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
54	Изучение: Комплекс упражнений № 5 для мышц ног и пресса.		
55	Комплекс упражнений № 5 для мышц рук и груди.		
56	Комплекс упражнений № 5 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
57	Комплекс упражнений № 5 для мышц ног и пресса.		
58	Комплекс упражнений № 5 для мышц рук и груди.		
59	Комплекс упражнений № 5 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
60	Комплекс упражнений № 5 для мышц ног и пресса.		
61	Комплекс упражнений № 5 для мышц рук и груди.		
62	Комплекс упражнений № 5 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
63	Комплекс упражнений № 5 для мышц ног и пресса.		
64	Изучение: Комплекс упражнений № 6 для мышц рук и груди.		
65	Изучение: Комплекс упражнений № 6 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
66	Изучение: Комплекс упражнений № 6 для мышц ног и пресса.		
67	Комплекс упражнений № 6 для мышц рук и груди.		
68	Комплекс упражнений № 6 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
69	Комплекс упражнений № 6 для мышц ног и пресса.		
70	Комплекс упражнений № 6 для мышц рук и груди.		
71	Комплекс упражнений № 6 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
72	Комплекс упражнений № 6 для мышц ног и пресса.		

73	Комплекс упражнений № 6 для мышц рук и груди.		
74	Комплекс упражнений № 6 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
75	Комплекс упражнений № 6 для мышц ног и пресса.		
76	Изучение: Комплекс упражнений № 7 для мышц рук и груди.		
77	Изучение: Комплекс упражнений № 7 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
78	Изучение: Комплекс упражнений № 7 для мышц ног и пресса.		
79	Комплекс упражнений № 7 для мышц рук и груди.		
80	Комплекс упражнений № 7 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
81	Комплекс упражнений № 7 для мышц ног и пресса.		
82	Комплекс упражнений № 7 для мышц рук и груди.		
83	Комплекс упражнений № 7 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
84	Комплекс упражнений № 7 для мышц ног и пресса.		
85	Комплекс упражнений № 7 для мышц рук и груди.		
86	Комплекс упражнений № 7 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
87	Комплекс упражнений № 7 для мышц ног и пресса.		
88	Изучение: Комплекс упражнений № 8 для мышц рук и груди.		
89	Изучение: Комплекс упражнений № 8 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
90	Изучение: Комплекс упражнений № 8 для мышц ног и пресса.		
91	Комплекс упражнений № 8 для мышц рук и груди.		
92	Комплекс упражнений № 8 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
93	Комплекс упражнений № 8 для мышц ног и пресса.		
94	Комплекс упражнений № 8 для мышц рук и груди.		
95	Комплекс упражнений № 8 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
96	Комплекс упражнений № 8 для мышц ног и пресса.		
97	Комплекс упражнений № 8 для мышц рук и груди.		
98	Комплекс упражнений № 8 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
99	Комплекс упражнений № 8 для мышц ног и пресса.		
100	Изучение: Комплекс упражнений № 9 для мышц рук и груди.		

101	Изучение: Комплекс упражнений № 9 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
102	Изучение: Комплекс упражнений № 9 для мышц ног и пресса.		
103	Комплекс упражнений № 9 для мышц рук и груди.		
104	Комплекс упражнений № 9 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
105	Комплекс упражнений № 9 для мышц ног и пресса.		
106	Комплекс упражнений № 9 для мышц рук и груди.		
107	Комплекс упражнений № 9 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
108	Комплекс упражнений № 9 для мышц ног и пресса.		
109	Комплекс упражнений № 9 для мышц рук и груди.		
110	Комплекс упражнений № 9 для мышц спины и дельтовидных мышц.		
111	Комплекс упражнений № 9 для мышц ног и пресса.		
112	Тестирование физической подготовленности: жим штанги лежа, становая тяга, приседание со штангой на плечах. Правила проведения соревнований.		
113	Тестирование физической подготовленности: жим штанги лежа, становая тяга, приседание со штангой на плечах.		
114	Тестирование. Антропометрия. Подведение итогов года, задание на летние каникулы.		