



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»

**ЦЕНТР ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
«АВАНГАРД»**

Рассмотрена и принята
на заседании методического
совета
от 29.08.2016 протокол №01

Председатель МС

Л.П.Калинина

Утверждена приказом
от 31.08.16 № 368
Директор МАУДО «МУК»
 Д.С.Лавров

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

Название программы: «Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Количество часов: 112

Категория слушателей: учащиеся (14 – 18 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель:

инструктор-методист

Н.В.Кукушкина

Кириши

2016

Пояснительная записка

Данная программа должна мотивировать молодое поколение к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, а так же поднять престиж службы в армии. Программа является модифицированной, разработана на основе программы «Атлетическая гимнастика». Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья.

Предметом обучения является специальная двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только природные физические данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

При правильном выполнении упражнений упорная тренировка может дать следующие результаты: увеличение силы, энергии и выносливости мышц, улучшении баланса и координации движений, а также уменьшение жировой прослойки. Систематический тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить обучающихся на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма воспитанника и направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры, собственного здоровья обучающихся и патриотическое воспитание подростков.

Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом государства и общества (содействие формированию всесторонне развитой личности, развитие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии). На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья в спортивном и тренажёрном залах МАУДО «МУК». На занятиях ребята развивают силу мышц, отстающих в своём развитии, формируют гармоничное телосложение.

Программа направлена на формирование положительного отношения детей к своему здоровью и имеет практическую направленность. Через реализацию программы осуществляется естественное оздоровление, в центре внимания которого индивидуальный биоритм. В программе особое внимание уделяется следующим разделам:

- раздел работы на тренажёрах для развития основных групп мышц;
- раздел «Оздоровительные комплексы для позвоночника» (Поля Брэгга), направлен на укрепление всех отделов позвоночного столба;
- раздел «Комплексы по корригирующей гимнастике» направлен на укрепление мышечного корсета.

Цель программы - физическое воспитание учащихся.

Задачи.

Обучающие:

- содействие приобретению знаний в области физиологии спорта, биомеханики и практических навыков в методике тренировки атлетической гимнастики с использованием тренажёров;
- формирование навыка здорового образа жизни за счёт комплексов по «Корригирующей гимнастике»;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга;
- правила личной гигиены и питания;
- обучение использованию в повседневности оздоровительных комплексов: Бодифлекс, Стрейтч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес, Фитбол.
- выполнение школьных нормативов и тестов.

Развивающие:

- развитие психических и физических качеств, таких как и воля, и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и других;
- развитие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности обучающегося в тренажёрном зале.

Воспитательные:

- воспитывать мотивацию для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии;
- требовательности в отношении дисциплины на занятиях, для стимулирования удовлетворения от занятий и недопустимости развития девиантного поведения.

Отличительные особенности программы:

- стойкая мотивация к занятиям спортом;
- внедрение комплексного естественного оздоровления с учётом индивидуальных особенностей обучающегося.

Возраст обучающихся.

По дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе могут заниматься обучающиеся с 14 до 18 лет.

В группе занимаются обучающиеся с врачебным допуском. Учитываются индивидуальные психологические особенности в развитии мальчиков и девочек. Используется дифференцированный подход к специальным физическим нагрузкам.

Сроки реализации программы – 1 год:

Общий объем дополнительной общеобразовательной программы - 112 часов.

Формы и режим занятий по дополнительной общеобразовательной программе.

Формы:

- групповые и индивидуальные
- практические упражнения;
- тематические занятия (оздоровительные методики);
- беседы.

Режим занятий:

занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа (112 ч. в год).

Учебный час составляет 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Обучающиеся должны знать:

- историю атлетизма в России
- упражнения комплексов: разминочных упражнений, гимнастических упражнений прикладного характера, двигательных навыков на различных тренажерах;
- знать анатомию строения тела человека;
- способы самоконтроля и планирование своей самостоятельной тренировки;
- правила страховки и самостраховки;
- гигиену, закаливание, режим дня, сбалансированное питание;
- правила безопасного поведения, общения, взаимопомощи сверстникам на занятиях в тренажёрном зале;
- знать оборудование и инвентарь для занятий в тренажерном зале.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять вдох и выдох при выполнении двигательных действий на тренажере;
- выполнять упражнения из оздоровительных комплексов Бодифлекс, Стрейтч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;

- соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять основные приемы силовой подготовки;
- составлять и качественно выполнять двигательные действия на тренажерах;
- правильно распределять нагрузку для предотвращения чрезмерной нагрузки.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- наблюдение;
- ведение личного дневника самореализации для личных показаний и мобилизации своих сил;
- беседы с родителями;
- тестовые задания;
- показательные выступления;
- контрольные задания и тесты.

Формы подведения итогов:

- промежуточная аттестация (сдача нормативов).
- итоговая аттестация (сдача нормативов).

Учебно-тематический план

№	Тема	Часы занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы техники безопасности. Контрольный срез на начальный уровень физической подготовки. Бег на беговой дорожке/ Степпер/ велотренажер/ отжимания/ пресс/ подтягивания/ прыжки на скакалке.	1	1	
2.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	1	-	1
3.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Анатомия человека – плечевой пояс. Жим штанги широким хватом.	1	-	1
4.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	1	-	1

	Жим штанги узким хватом.			
5.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга в положении сидя.	1	-	1
6.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гантели к груди.	1	-	1
7.	Специальный разминочный комплекс. Поднимание плеч с гантелями (шраг). Комплекс упражнений для работы над мышцами спины. Анатомия человека – спина.	2	1	1
8.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трапециевидные мышцы. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на расслабление (релакс).	1	-	1
9.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трицепсы (трехглавые мышцы плеча). Силовая пирамида.	1	-	1
10.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на бицепсы. Беговая дорожка. Комплекс на пресс.	1	-	1
11.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на предплечья. Лечебно-оздоровительный комплекс на пояснично-крестцовый отдел П.Брэгга. Анатомия человека – тазобедренного сустава.	2	1	1
12.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	-	1
13.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы.	2	1	1

	Комплекс упражнений на ягодицы и бедра. Анатомия человека – верхней и задней поверхности бедра.			
14.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Жим гири от плеча вверх. Тяга гири двумя руками к подбородку. (8-12 раз) Разработка подколенной области. Анатомия человека – икроножные мышцы, стопа.	2	1	1
15.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	1	-	1
16.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Жим штанги широким хватом. Подтягивание на перекладине.	1	-	1
17.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Жим штанги узким хватом.	1	-	1
18.	Специальный разминочный комплекс. Жим штанги на наклонной скамье. Тяга в положении сидя.	1	-	1
19.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гантели к груди. Отжимание в упоре лежа.	1	-	1
20.	Специальный разминочный комплекс. Поднимание плеч с гантелями (шраг). Комплекс упражнений для работы над мышцами спины. Пилатес.	1	-	1
21.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трапециевидные мышцы. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	1	-	1

	Комплекс упражнений на расслабление (релакс).			
22.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трицепсы (трехглавые мышцы плеча). Силовая пирамида.	1	-	1
23.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на бицепсы. Беговая дорожка. Комплекс на пресс.	1	-	1
24.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на предплечья. Наклоны в стороны, держа гирю в одной руке (другая за головой) (20 раз каждая сторона). Фитбол.	1	-	1
25.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	-	1
26.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирами вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	-	1
27.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	-	1
28.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1	-	1
29.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	-	1
30.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра).	1	-	1

	Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол.			
31.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	1	-	1
32.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1	-	1
33.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	1	-	1
34.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	1	-	1
35.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	-	1
36.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс – бицепс бедра.	1	-	1
37.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	1	-	1
38.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	1	-	1

	Комплекс на пресс. Силовая пирамида.			
39.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	-	1
40.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	-	1
41.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1	-	1
42.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	-	1
43.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз). Фитбол.	1		1
44.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	1		1
45.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1		1

46.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	1		1
47.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы и предплечья.	1		1
48.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1		1
49.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	1		1
50.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	1		1
51.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1		1
52.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гилями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1		1
53.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1		1
54.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1		1
55.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и	1	-	1

	трапециевидная мышца).			
56.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра).</p> <p>Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины.</p> <p>Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз).</p> <p>Фитбол.</p>	1	-	1
57.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная).</p> <p>Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).</p>	1	-	1
58.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные).</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).</p>	1	-	1
59.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча).</p> <p>Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).</p>	1	-	1
60.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча).</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы предплечья.</p>	1	-	1
61.	Промежуточная аттестация	1	-	1
62.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечи.</p> <p>Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.</p>	1	-	1
63.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы живота.</p> <p>Базовые упражнения. Пилатес.</p>	1	-	1

64.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	-	1
65.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	-	1
66.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	-	1
67.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида. Тестовые упражнения силовая.	1	-	1
68.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	-	1
69.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз). Фитбол. Комплекс.	1	-	1
70.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	1	-	1
71.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины	1	-	1

	(широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).			
72.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	1	-	1
73.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы и предплечья.	1	-	1
74.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	-	1
75.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс -бицепс бедра.	1	-	1
76.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Пилатес.	1	-	1
77.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	-	1
78.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз). Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	-	1
79.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	-	1
80.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1	-	1

81.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	-	1
82.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гилями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол.	1	-	1
83.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая). Система предельных отягощений.	1	-	1
84.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1	-	1
85.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	1	-	1
86.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья. Система предельных отягощений.	1	-	1
87.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина.	1	-	1

	Комплекс упражнений бицепс-трицепс.			
88.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	1	-	1
89.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Растижка. Система предельных отягощений.	1	-	1
90.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	-	1
91.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	1	-	1
92.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Растижка. Система предельных отягощений.	1	--	1
93.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	-	1
94.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гилями вперед. (8-10 раз). Система предельных отягощений. Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	-	1
95.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	-	1
96.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида. Система предельных отягощений.	1	-	1

97.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	-	1
98.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гилями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол. Комплекс.	1	-	1
99.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая). Система предельных отягощений. Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	1	-	1
100.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1	-	1
101.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы). Система предельных отягощений.	1	-	1
102.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	1	-	1

103.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	-	1
104.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	1	-	1
105.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	1	-	1
106.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	-	1
107.	Итоговая аттестация	2		2
Всего:		112	5	107

Учебно-календарное планирование

	Тема	Кол-во часов	Дата проведения группа №1	Дата проведения группа №2	Дата проведения группа №3
1.	Основы техники безопасности. Контрольный срез на начальный уровень физической подготовки. Бег на беговой дорожке/ Степпер/ велотренажер/ отжимания/ пресс/ подтягивания/ прыжки на скакалке.	1	12.09	12.09.	13.09.
2.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	1	12.09	14.09.	13.09
3.	Специальный разминочный комплекс.	1	14.09	14.09.	15.09.

	Комплекс упражнений на плечевой пояс. Анатомия человека – плечевой пояс. Жим штанги широким хватом.				
4.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Жим штанги узким хватом.	1	19.09	19.09	20.09
5.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга в положении сидя.	1	19.09	21.09	20.09
6.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гантели к груди.	1	21.09	21.09	22.09
7.	Специальный разминочный комплекс. Поднимание плеч с гантелями (шраг). Комплекс упражнений для работы над мышцами спины. Анатомия человека – спина.	2	26.09 26.09	26.09. 28.09	27.09. 27.09
8.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трапециевидные мышцы. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на	1	28.09	28.09.	29.09

	расслабление (релакс).				
9.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трицепсы (трехглавые мышцы плеча). Силовая пирамида.	1	3.10	3.10	4.10
10.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на бицепсы. Беговая дорожка. Комплекс на пресс.	1	3.10	5.10	4.10
11.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на предплечья. Лечебно-оздоровительный комплекс на пояснично-крестцовый отдел П.Брэгга. Анатомия человека – тазобедренного сустава.	2	5.10. 10.10	5.10 10.10	6.10. 11.10
12.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	10.10	12.10	11.10
13.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	2	12.10. 12.10.	17.10 17.10	13.10 18.10

	Анатомия человека – верхней и задней поверхности бедра.				
14.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на квадрицепсы.</p> <p>Жим гири от плеча вверх. Тяга гири двумя руками к подбородку. (8-12 раз)</p> <p>Разработка подколенной области.</p> <p>Анатомия человека – икроножные мышцы, стопа.</p>	2	17.10 19.10	19.10 19.10	18.10 20.10
15.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс.</p>	1	24.10	24.10	25.10
16.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс.</p> <p>Жим штанги широким хватом.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>	1	24.10	26.10	25.10
17.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс.</p> <p>Жим штанги узким хватом.</p>	1	26.10	26.10	27.10
18.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Жим штанги на наклонной скамье.</p> <p>Тяга в положении сидя.</p>	1	31.10	31.10.	1.11
19.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой</p>	1	31.10	2.11	1.11

	пояс. Тяга гантели к груди. Отжимание в упоре лежа.				
20.	Специальный разминочный комплекс. Поднимание плеч с гантелями (шраг). Комплекс упражнений для работы над мышцами спины. Пилатес.	1	2.11	2.11	3.11
21.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трапециевидные мышцы. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на расслабление (релакс).	1	7.11	7.11	8.11
22.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трицепсы (трехглавые мышцы плеча). Силовая пирамида.	1	7.11	9.11	8.11
23.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на бицепсы. Беговая дорожка. Комплекс на пресс.	1	9.11	14.11	10.11
24.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на предплечья.	1	9.11	14.11	15.11

	Наклоны в стороны, держа гирю в одной руке (другая за головой) (20 раз каждая сторона). Фитбол.				
25.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	14.11	16.11	15.11
26.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	16.11	21.11	17.11
27.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	16.11	21.11	22.11
28.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1	21.11	23.11	22.11
29.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи	1	23.11	23.11	24.11

	(дельтовидная и трапециевидная мышца).				
30.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра).</p> <p>Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины.</p> <p>Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз)</p> <p>Фитбол.</p>	1	28.11	28.11	29.11
31.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная).</p> <p>Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).</p>	1	28.11	30.11	29.11
32.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкайшие и ромбовидные).</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).</p>	1	30.11	30.11	1.12
33.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча).</p> <p>Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).</p>	1	5.12	5.12	6.12

34.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	1	5.12	7.12	6.12
35.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	7.12	7.12	8.12
36.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс – бицепс бедра.	1	12.12	12.12	13.12
37.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	1	12.12	14.12	13.12
38.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	14.12	14.12	15.12
39.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями	1	19.12	19.12	20.12

	вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.				
40.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	19.12	21.12	20.12
41.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1	21.12	21.12	22.12
42.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	26.12	26.12	27.12
43.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз). Фитбол.	1	26.12	28.12	27.12
44.	Специальный разминочный комплекс.	1	28.12	28.12	29.12

	Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).				
45.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1	2.01	2.01	3.01
46.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	1	2.01	4.01	3.01
47.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы и предплечья.	1	4.01	4.01	5.01
48.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	9.01	9.01	10.01
49.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи.	1	9.01	11.01	10.01

	Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.				
50.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	1	11.01	11.01	17.01
51.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	16.01	16.01	17.01
52.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	16.01	18.01	19.01
53.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	18.01	18.01	24.01
54.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1	23.01	23.01	24.01
55.	Специальный разминочный комплекс.	1	23.01	25.01	26.01

	Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).				
56.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз). Фитбол.	1	25.01	25.01	31.01
57.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	1	30.01	30.01	31.01
58.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1	1.02	1.02	2.02
59.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой	1	1.02	6.02	7.02

	пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).				
60.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	1	6.02	6.02	7.02
61.	Промежуточная аттестация	1	8.02	8.02	9.02
62.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	1	8.02	13.02	14.02
63.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Пилатес.	1	13.02	13.02	14.02
64.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	15.02	15.02	16.02
65.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы	1	15.02	20.02	21.02

	и бедра.				
66.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	20.02	20.02	21.02
67.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида. Тестовые упражнения силовая.	1	22.02	22.02	28.02
68.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	22.02	27.02	2.03
69.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз). Фитбол. Комплекс.	1	27.02	27.02	2.03
70.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы	1	1.03	1.03	7.03

	голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).				
71.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1	1.03	6.03	9.03
72.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	1	6.03	6.03	9.03
73.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы и предплечья.	1	13.03	13.03	14.03
74.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	13.03	15.03	16.03
75.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на	1	15.03	15.03	16.03

	квадрицепс -бицепс бедра.				
76.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Пилатес.	1	20.03	20.03	21.03
77.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	20.03	22.03	23.03
78.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз). Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	22.03	22.03	23.03
79.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	27.03	27.03	28.03
80.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	1	27.03	29.08	30.03
81.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы	1	29.08	29.08	30.03

	верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).				
82.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол.	1	3.04	3.04	4.04
83.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая). Система предельных отягощений.	1	3.04	5.04	6.04
84.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	1	5.04	5.04	6.04
85.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой	1	10.04	10.04	11.04

	пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).				
86.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья. Система предельных отягощений.	1	10.04	12.04	13.04
87.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	12.04	12.04	13.04
88.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	1	17.04	17.04	18.04
89.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Растижка. Система предельных отягощений.	1	17.04	19.04	20.04
90.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	19.04	19.04	20.04
91.	Специальный разминочный	1	24.04	24.04	25.04

	комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.				
92.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Растижка. Система предельных отягощений.	1	24.04	26.04	27.04
93.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	26.04	26.04	27.04
94.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз). Система предельных отягощений. Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	1	3.05	3.05	2.05
95.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	1	3.05	8.05	4.05
96.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой	1	8.05	8.05	4.05

	пояс. Силовая пирамида. Система предельных отягощений.				
97.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	1	10.05	10.05	11.05
98.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол. Комплекс.	1	10.05 Д.з	12.05 Д.з	11.05 Д.з
99.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая). Система предельных отягощений. Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	1	12.05. Д.з	12.05 Д.з	16.05
100.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы	1	15.05	15.05	16.05

	верха спины (широкайшие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).				
101.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы). Система предельных отягощений.	1	15.05	17.05	18.05
102.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	1	17.05	17.05	18.05. Д.з
103.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	1	22.05	22.05	23.05
104.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	1	22.05	24.05	23.05
105.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	1	24.05	24.05	25.05

106.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	1	29.05	29.05	25.05 Д.з
107.	Итоговая аттестация	2	31.06 29.05.	31.05 31.05	30.05 30.05
Всего:		112	5		107

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»**

Основы техники безопасности – 4 часа. Правила поведения в зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Безопасные движения, травмирующие движения, взаимодействие друг с другом при выполнении упражнений в зале.

Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника – 6 часов. История атлетизма в России. Анатомия - строения тела человека. Основы правильного дыхания, осанка и её значение для здоровья, осанки, развитие гибкости, ловкости, подвижности, выносливости.

Комплекс общеразвивающих упражнений на выносливость, координацию движений, силу, выносливость.

Начальный уровень тренировок на тренажёрах – 22 часа. Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений. Анатомия - строения тела человека. Специальный разминочный комплекс. Бег трусцой, упражнения на тренажёрах, с гантелями. ОРУ - общеразвивающие комплексы.

Базовый уровень упражнений в системе постепенного увеличения нагрузки тренировок на тренажёрах – 30 часов. Анатомия человека. Комплексы упражнений на верхнюю часть плечевого пояса, боковые части тела, нижнюю часть тела, Комплекс упражнений на предплечья. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Комплекс упражнений для работы на трицепсы, бицепсы. Комплекс на пресс.

Система предельных отягощений тренировок на тренажёрах – 16 часов. Теория по технике исполнения приёмов. Анатомия - строения тела человека. Индивидуальные комплексы упражнений. Упражнения на тренажёрах.

Комплекс упражнений: Система пирамида – 10 часов. Правила «Пирамиды», ограничения. Анатомия - строения тела человека. Индивидуальные комплексы упражнений.

Комплекс упражнений атлетической гимнастике – 10 часов. Теория по технике исполнения приёмов. Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений атлетической гимнастике.

Оздоровительные комплексы – 10 часов. Начальный курс анатомии и физиологии человека, здоровое питание – начальный курс Шелтона. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелям. Комплекс Стрельниковой. Упражнения из оздоровительных комплексов Бодифлекс. Оздоровительные комплексы для позвоночника Поля Брэгга.

Контрольные занятия – 3 часа. Сдача нормативов.

При реализации индивидуального маршрута обучающегося в тренажёрном зале соблюдаются следующие принципы:

Принцип «ЧИВТ» - аббревиатура слов:

«частота» - количество подходов и повторений, «интенсивность» - относительный вес, «время» - отдых между подходами, «тип» - тип упражнения. В среднем тренировка длиться не более одного часа, за тренировку выполняется 10-12 упражнений, количество тренировок в неделю – 2.

Принцип постепенной прогрессирующей перегрузки «ППП» – тело должно получать стимуляцию большую, чем та к которой оно привыкло, для того, чтобы оно получало какие-то подвижки в своём развитии. Перегрузка может проявляться в форме уровня интенсивности, продолжительности тренировок, частоты тренировок, типа тренировок, комбинации всех факторов.

Начинать нужно постепенно и добавлять понемногу на каждой тренировке. Важно прогressировать медленно!

Принцип Индивидуальности и специфиности – комплексы упражнений должны быть разработаны с учётом различий индивидуумов, их физических параметров – способности, интересы, мотивация, скорость прогресса. Тело ответит и проявит улучшения, специфические для типа конкретной стимуляции, которой оно было подвергнуто. Это называется «принцип специфиности». Рекомендуемая норма упражнений – два-три похода из 8-10 повторений 10-12 упражнений, подчёркивающих развитие всех основных групп мышц: плеч, груди, спины, рук, живота, ног.

Принцип «Пирамиды» - выполнение упражнений на одну мышечную группу по системе - в три подхода с постепенным увеличением нагрузки с интервалами между ними.

Каждый подход выполняется до «упора» (до полного мышечного «отказа»). Используют от трёх до пяти упражнений.

Принцип Пирамиды предусматривает ограниченное число повторений (5-6 раз) с субмаксимальным весом, затем вес уменьшается (на 10%) и выполняется ещё 2-3 повторения, затем снова уменьшается вес (на 15-20 %) и выполнить последние 2-3 повторения. Снижая вес, мы делаем его адекватным потенциалу уставшей мышцы. Применяется редко (один раз в две недели) и обязательно со страховкой.

Принцип «сверху – вниз» или «снизу – вверх» – последовательное выполнение упражнения для мышц плечевого пояса, груди, спины, ног или ног, спины, груди, пояса.

Принцип Предварительного Утомления – он включает применение двух упражнений. Одно развивает в мышце утомление, а другое заостряет тренировочный эффект. Первым всегда выполняется изолирующее (односуставное) упражнение, вторым – базовое (многосуставное) упражнение.

Принцип Предварительного Утомления – это предельно интенсивный приём. Применять его надо редко и обязательно со страховкой и помощью партнёра.

Принцип суперсета – сочетание двух упражнений, выполняемых одно за другим без отдыха.

Принцип Гигантских Сетов – объединение 4-6 упражнений на одну мышечную группу в одну непрерывную серию. Предназначена для тренировки «упрямых» групп мышц.

Принцип Негативных Сокращений – опускание веса – наиболее интенсивная фаза выполнения упражнений. Главной для роста мышечной массы и силы является эксцентрическая или негативная фаза (опускание веса). Её искусственно затягивают, подчеркнуто медленно опускают вес.

Принцип Пикового Сокращения – в верхней точке амплитуды вес задерживают на одну – две секунды, чтобы продлить момент максимального мышечного напряжения.

Принцип комбинированной тренировки – мышцы человека могут выполнять два противоположных в физиологическом смысле движения. Либо с большим весом и малым числом повторений, либо с малым весом и большим числом повторений. Цель принципа – заставить работать мышцу разносторонне.

Принцип Сплита (раздельные тренировки) – все мышцы тела условно делят пополам и тренируют их раздельно: на первом занятии – мышцы верха тела, на втором – мышцы нижней части тела.

Принцип изометрического сокращения – применяется для укрепления связок, развития силы мышц. Выполняется в последнем подходе и заключается в удержании веса (3-5 сек.) в точке максимального напряжения.

При реализации индивидуального маршрута обучающегося в тренажёрном зале соблюдаются следующие методы:

Повторный метод – выполнение нескольких подходов одного упражнения с интервалом отдыха между подходами.

Круговой метод – выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Используется принцип «сверху – вниз» или «снизу – вверх».

Повторно-круговой метод – сочетание повторного и кругового методов. 10-15 упражнений выполняется одно за другим без отдыха, затем отдых 3-5 минут, после чего выполняется ещё один «круг». За занятие может быть выполнено от 1 до 3 «кругов».

Приложение 1

Специальный разминочный комплекс.

1. Растягивание икроножных мышц.
2. Растягивание четырёхглавой мышцы
3. Растягивание подколенных и поясничных мышц.
4. Растягивание паховых мышц.
5. Растягивание сгибающих мышц бедра.
6. Растягивание мышц груди
7. Растягивание трицепса.
8. Растягивание верхней части туловища
9. Растягивание верхней части спины.
10. Растягивание бицепса.
11. Наклоны головы вперёд, назад.
12. Повороты головы в стороны.
13. Наклоны головы в стороны.
14. Круговые движения головой вправо и влево.
15. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
16. Круговые вращения кистями.
17. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперёд.
18. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
19. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
20. Рывки руками поочерёдно.
21. Рывки руками одновременно.
22. В наклоне рывки руками в стороны.
23. Мельница руками вперёд и назад.
24. Разнонаправленные круги руками.
25. Одновременные круги руками вперёд и назад с прыжком на месте.
26. Поворот туловища в стороны.
27. Наклон туловища в стороны.
28. Наклон туловища вперёд и назад.
29. Круговые движения плеч вперёд и назад.
30. Круговые движения тазом вправо и влево.
31. Круговые движения туловища вправо и влево.
32. Подъём на носках.
33. Поочерёдные махи ногами вперёд-назад.

34. Приседания.
35. Поочерёдные махи ногами в стороны.
36. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
37. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
38. Круговые движения ноги.
39. Стоя ноги врозь, широко. Поочерёдные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
40. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
41. Прыжки на месте.

Приложение 2

Комплекс упражнений на предплечья.

- сгибание рук в лучезапястных суставах хватом сверху, хватом снизу
- накручивание отягощений на трошевом тренажёре хватом сверху, хватом снизу
- сгибание рук в лучезапястных суставах с опорой предплечий на скамье «молотковым» хватом.

Комплекс упражнений на плечевой пояс.

- жим из - за головы широким хватом (стоя и сидя)
- жим с груди средним хватом (стоя и сидя)
- жим гантелей вверх (стоя и сидя)
- тяга штанги к подбородку узким хватом
- тяга штанги до уровня груди средним хватом
- подъём гантелей: в стороны, вперёд и в наклоне
- подъём плеч вверх с гантелями в опущенных руках

Комплекс упражнений на грудь.

- жим штанги лёжа
- жим штанги, лёжа на наклонной скамье
- разводы гантелями лежа
- разводы гантелями лежа на наклонной скамье
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

- жим гантелей лежа на наклонной скамье
- сведения рук на параллельных блоках
- сведения рук на блочной машине

Комплекс упражнений на верхнюю часть спины.

- подтягивание к груди узким хватом
- подтягивание к груди средним хватом
- подтягивание за голову широким хватом
- тяга штанги к животу стоя в наклоне
- тяга к животу узким хватом на нижнем блоке
- тяга гантелей в наклоне одной рукой к животу
- тяга Т-грифа в наклоне к животу
- тяга за голову на верхнем блоке широким хватом

Мышцы голени.

- подъёмы на носки в тренажёре стоя
- подъёмы на носки в тренажёре сидя
- подъёмы на носки, стоя у гимнастической стенки с партнёром на плечах
- подъём на носок одной ноги, стоя у гимнастической стенки с гантелью в руке

Комплекс упражнений на квадрицепсы.

- приседание со штангой на плечах
- жим ногами
- гакк – приседы
- разгибание ног сидя
- выпады со штангой на плечах
- приседания со штангой на груди
- приседание с гантелями
- приседания с партнёром на плечах

Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра и мышцы низа спины.

- сгибание ног в тренажёре лёжа на животе
- гиперэкстензия (разгибание туловища в станке лёжа на бёдрах лицом вверх)
- тяга штанги с прямыми ногами

- наклоны со штангой на плечах
- становая тяга

Комплекс на пресс.

- «скручивание» туловища на тренажёре, держась за ручку верхнего блока
- подъём поднятых ног к животу в висе
- наклоны в сторону (одна рука за голову, другая - держит гантель)
- частичные подъёмы из и.п. лёжа на спине, руки за головой (поясницу не отрывать!)
- «скручивание» стоя на коленях, держась за ручку верхнего блока
- одновременное поднимание туловища и ног и.п. лёжа на спине.

Комплекс упражнений для работы на трицепсы.

- жим штанги лёжа, узким хватом (20-25 см)
- жим на верхнем блоке книзу
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях узким хватом
- разгибание рук со штангой из-за головы узким хватом
- разгибание рук с гантелью из –за головы
- разгибание рук в упоре сидя сзади
- жим на верхнем блоке книзу обратным хватом
- разгибание руки, стоя в наклоне

Комплекс упражнений для работы на бицепсы.

- сгибание рук со штангой стоя
- сгибание рук со штангой обратным хватом
- сгибание рук в тренажёре Скотта
- сгибание рук с гантелями попеременно и одновременно (стоя и сидя)
- сгибание рук с гантелями «молотковым» хватом
- сгибание рук в тренажёре на нижнем блоке
- сгибание рук с гантелями лёжа на скамье

Приложение 3

Комплекс упражнений со штангой

Вариант А	Вариант В
<p><u>Грудь – спина</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жим штанги, лёжа широким хватом. Тяга за голову широким хватом. 2. Разводы гантелей лёжа. Тяга к груди средним хватом. 3. Отжимание от брусьев. Тяга штанги в наклоне к животу. 	<p><u>Грудь – спина</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жим штанги, лёжа под углом. Подтягивания к груди. 2. Жим гантелей под углом лёжа. Тяга гантели в наклоне к животу. 3. Отжимание от пола. Тяга на нижнем блоке к животу.
<p><u>Бицепс – трицепс</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибания рук со штангой стоя. Жим штанги, лёжа узким хватом. 2. Сгибания рук с гантелями попеременно. Жим на верхнем блоке книзу. 	<p><u>Бицепс – трицепс</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибания рук со штангой обратным хватом. Жим гантелей из-за головы. 2. Сгибания рук в станке Скотта. Жим на верхнем блоке книзу обратным хватом.
<p><u>Плечи</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жим штанги из-за головы. Подъём гантелей в стороны 2. Тяга штанги к подбородку Подъём гантелей в стороны в наклоне. 	<p><u>Плечи</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жим штанги с груди, стоя (сидя). Тяга штанги к подбородку 2. Жим гантелей сидя (стоя). Подъём гантелей в стороны.
<p><u>Квадрицепс – бицепс бедра</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания со штангой. Бицепс бедра в станке лёжа. 2. Жим ногами. Тяга штанги с прямыми ногами. 3. Гакк – приседания. Наклоны со штангой на плечах. 	<p><u>Квадрицепс – бицепс бедра</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жим ногами лёжа. Бицепс бедра в станке лёжа. 2. Приседания со штангой на груди. Гиперэкстензия.
<p><u>Мышцы голени</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голень в станке стоя Голень в станке сидя 	<p><u>Мышцы голени</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъём на носки с партнёром на плечах.

	Голень в станке сидя.
<p>Мышцы живота</p> <p>1. «Скручивания» туловища в станке. Подъём согнутых ног в станке.</p> <p>2. «Скручивания» туловища, лёжа на спине. Подъём согнутых ног в висе.</p>	<p>Мышцы живота</p> <p>1. «Скручивания» туловища в станке. Наклоны в стороны с гантелью.</p> <p>2. Подъём согнутых ног в станке. Частичные подъёмы туловища, лёжа на спине.</p>

Приложение 4

Комбинации упражнений (Изолирующие и Базовые)

Группы мышц	Изолирующие упражнения (односуставные)	Базовые упражнения (многосуставные)
Дельтовидные	Подъём рук с гантелями в стороны	Жим из-за головы с широким хватом
Квадрицепсы бёдер	Разгибания ног в станке сидя	Приседания со штангой на плечах
Грудные	Сведения рук на параллельных блоках	Жим штанги лёжа широким хватом
Широчайшие	Тяга за голову широким хватом	Тяга штанги в наклоне к животу
Бицепсы бёдер	Сгибание ног в станке лёжа	Становая тяга штанги на прямых ногах
Бицепсы плеча	Сгибание рук на скамье Скотта	Сгибание рук со штангой стоя
Трицепсы плеча	Жим на верхнем блоке книзу	Отжимание на брусьях
Голень	Подъём на носки сидя	Подъёмы на носки стоя
Предплечья	Сгибания в запястьях хватом снизу	Сгибания в запястьях хватом сверху

Данный комплекс упражнения реализует **Принцип Предварительного Утомления**. Он включает применение двух упражнений. Одно развивает в мышце

утомление, а другое заостряет тренировочный эффект. Первым всегда выполняется изолирующее (односуставное) упражнение, вторым – базовое (многосуставное) упражнение.

Принцип Предварительного Утомления – это предельно интенсивный приём. Применять его надо редко и обязательно со страховкой и помощью партнёра.

Приложение 5

Термины

Интенсивность – количество проделанной работы за определённый отрезок времени.

Максимальная - 95-100 % от максимального результата. Выполняется 1-3 повторения в подходе. Предназначена для собственно-силовых и скоростно – силовых качеств («взрывной силы»)

Субмаксимальная - 80-90 % от максимального результата. Выполняется от 4 до 8 раз в подходе. Предназначена для развития мышечной массы.

Большая 60-70 % от максимального результата. Выполняется от 9 до 15 раз в подходе. Предназначена для развития мышечной массы и силовой выносливости.

Средняя -50 % от максимального результата. Выполняется от 12 до 20 раз в подходе. Предназначена для развития силовой выносливости, мышечного рельефа, укрепления связочно-суставного аппарата и для разминки перед выполнением основных подходов.

Малая – 50 % от максимального результата. Выполняется более 20 раз в подходе. Предназначена для разминки перед основными подходами, развития мышечного рельефа и восстановления после травм.

Повторения – возвратно-поступательные движения, которые составляют подход упражнения. Повторение состоит из позитивной фазы (поднимание веса) и негативной фазы (опускание веса). Идеальный ритм- выполнение движение на подъём веса за 2 секунды, на опускание за 4 секунды.

Подходы (сеты) – комплексы последовательно выполняемых повторений. **Суперсеты** – объединение двух упражнений в одно целое с целью повышения интенсивности. Выполняется на мышцы – антагонисты.

«Шраги» - подъём плеч с гантелями или со штангой в опущенных руках. Предназначен для развития трапециевидных мышц.

«Гиперэкстензия» - разгибание туловища, лёжа лицом вниз на скамье. Предназначено для развития мышц нижней части спины и двуглавой мышцы бедра.

Стретчинг («растягивание») – система специальных упражнений для растягивания мышц, связок и повышения подвижности в суставах. Применяется как разминочное и восстановительное средство.

Гакк – приседы – приседания со штангой, держа её сзади в прямых руках или в специальном тренажёре. Предназначены для развития передней поверхности бедра.

T- гриф – специальное устройство для выполнения тяг в наклоне. Предназначено для развития мышц верха спины.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»**

№	Тема	Формы занятий	Методы обучения	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1.	Основы техники безопасности. Контрольный срез на начальный уровень физической подготовки. Бег на беговой дорожке/ Степпер/ велотренажер/ отжимания/ пресс/ подтягивания/ прыжки на скакалке.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный	Спортивный инвентарь	Устный опрос
2.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
3.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Анатомия человека – плечевой пояс. Жим штанги широким хватом.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой Плакаты по анатомии человека Спортивный инвентарь	Устный опрос Упражнения
4.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Жим штанги узким хватом.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения

5.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга в положении сидя.		Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
6.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гантели к груди.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
7.	Специальный разминочный комплекс. Поднимание плеч с гантелями (шраг). Комплекс упражнений для работы над мышцами спины. Анатомия человека – спина.	Комбинированная	Практический	Тестовые задания, спортивный инвентарь	Выполнение тестов, контрольные уроки,
8.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трапециевидные мышцы. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на расслабление (релакс).	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
9.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трицепсы (трехглавые мышцы плеча). Силовая пирамида.	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
10.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на бицепсы. Беговая дорожка. Комплекс на пресс.	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения

11.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на предплечья. Лечебно-оздоровительный комплекс на пояснично-крестцовый отдел П.Брэгга. Анатомия человека – тазобедренного сустава.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь	Устный опрос
12.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
13.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Комплекс упражнений на ягодицы и бедра. Анатомия человека – верхней и задней поверхности бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь	Устный опрос
14.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Жим гири от плеча вверх. Тяга гири двумя руками к подбородку. (8-12 раз) Разработка подколенной области. Анатомия человека – икроножные мышцы, стопа.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь	Устный опрос
15.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
16.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс.	Комбинированная	Наглядный, практический,	Спортивный инвентарь	Упражнения, устный опрос

	Жим штанги широким хватом. Подтягивание на перекладине.		аутогенный		
17.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Жим штанги узким хватом.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
18.	Специальный разминочный комплекс. Жим штанги на наклонной скамье. Тяга в положении сидя.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
19.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гантели к груди. Отжимание в упоре лежа.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
20.	Специальный разминочный комплекс. Поднимание плеч с гантелями (шраг). Комплекс упражнений для работы над мышцами спины. Пилатес.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
21.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на трапециевидные мышцы. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на расслабление (релакс).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
22.	Специальный разминочный комплекс.	Комбинированная	Наглядный,	Спортивный	Упражнения

	Комплекс упражнений для работы на трицепсы (трехглавые мышцы плеча). Силовая пирамида.		практический	инвентарь	
23.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для работы на бицепсы. Беговая дорожка. Комплекс на пресс.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
24.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на предплечья. Наклоны в стороны, держа гирю в одной руке (другая за головой) (20 раз каждая сторона). Фитбол.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
25.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
26.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирами вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	Комбинированная	Наглядный, практический, словесный	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
27.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
28.	Беседа, тренировка	Комбинированная	Объяснительно-	Спортивный	Упражнения

			илюстративный Практические	инвентарь	
29.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
30.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гилями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол.	Комбинированная	Наглядный, практический, словесный	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
31.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	Комбинированная	Наглядный, практический, словесный	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
32.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения

	и трапециевидная мышцы).				
33.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
34.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
35.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
36.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс – бицепс бедра.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
37.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
38.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
39.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный	Спортивный инвентарь,	Упражнения

	Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.		Практические	таблицы, стенды	
40.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	Комбинированная	практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
41.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
42.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	Комбинированная	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
43.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гирями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз). Фитбол.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
44.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения

	и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).				
45.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
46.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
47.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы и предплечья.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
48.	Беседа, тренировка	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь	упражнения
49.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
50.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота.	Комбинированная	Практические	Спортивный инвентарь, стенды	Упражнения

	Базовые упражнения.				
51.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
52.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
53.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, использование таблиц	Упражнения
54.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
55.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
56.	Беседа, лекция, тренировка	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь	упражнения

57.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
58.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
59.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
60.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
61.	Промежуточная аттестация	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
62.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения

63.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Пилатес.	Комбинированная	Практический, наглядный	Спортивный инвентарь	Упражнения
64.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
65.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз) Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	Комбинированная	Объяснительно- иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
66.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
67.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида. Тестовые упражнения силовая.	Комбинированная	Практический, наглядный	Спортивный инвентарь	Упражнения
68.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	Комбинированная	Практический, наглядный	Спортивный инвентарь	Упражнения
69.	Специальный разминочный комплекс.	Комбинированная	Наглядный,	Спортивный	Упражнения

	<p>Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра).</p> <p>Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины.</p> <p>Приседания, держка гири в руках у плеч. Наклоны с гилями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз).</p> <p>Фитбол. Комплекс.</p>		практический, словесный	инвентарь, таблицы, стенды	
70.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная).</p> <p>Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая).</p>	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
71.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широчайшие и ромбовидные).</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).</p>	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
72.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча).</p> <p>Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).</p>	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь	Упражнения
73.	<p>Специальный разминочный комплекс.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая</p>	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный.	спортивный инвентарь	Упражнения

	мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы и предплечья.		Практические		
74.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь	Упражнения
75.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс -бицепс бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь	Упражнения
76.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Пилатес.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь	Упражнения
77.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
78.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений для поясницы. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз). Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
79.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Использование таблиц, спортивный инвентарь	Упражнения

80.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
81.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	Комбинированная	Наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Упражнения
82.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гилями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
83.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая). Система предельных отягощений.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный инвентарь	Упражнения
84.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный.	Использование таблиц,	Упражнения

	(широкайшие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).		Практические	спортивный инвентарь	
85.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Использование таблиц, спортивный инвентарь	Упражнения
86.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья. Система предельных отягощений.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный инвентарь	Упражнения
87.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь, использование таблиц	Упражнения
88.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь, использование таблиц	Упражнения
89.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Раствяжка.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный	Упражнения

	Система предельных отягощений.			инвентарь	
90.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
91.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, тестовые задания	Упражнения, выполнение тестов
92.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения. Растижка. Система предельных отягощений.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный инвентарь	Упражнения
93.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
94.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Тяга гири одной рукой к животу, стоя в наклоне, наклоны с гирями вперед. (8-10 раз). Система предельных отягощений. Комплекс упражнений на ягодицы и бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
95.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы. Разработка подколенной области.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения

96.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Силовая пирамида. Система предельных отягощений.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный инвентарь	Упражнения
97.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины. Комплекс упражнений на плечи (дельтовидная и трапециевидная мышца).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь	Упражнения
98.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на квадрицепсы (четырехглавая мышца бедра). Комплекс упражнений на двуглавую мышцу бедра (бицепс бедра) и мышцы низа спины. Приседания, держа гири в руках у плеч. Наклоны с гилями вперед, держа ноги прямыми. (8-10 раз) Фитбол. Комплекс.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, таблицы, стенды	Упражнения
99.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы голени (икроножная и камбаловидная). Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и малая). Система предельных отягощений. Комплекс упражнений на грудные мышцы (большая и	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный инвентарь	Упражнения

	малая).				
100.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы верха спины (широкие и ромбовидные). Комплекс упражнений на плечевой пояс (дельтовидная и трапециевидная мышцы).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	спортивный инвентарь	Упражнения
101.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (двуглавая мышца плеча). Брюшной пресс (прямая и косая мышцы). Система предельных отягощений.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Комплексы Стрельниковой, спортивный инвентарь	Упражнения
102.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс (трехглавая мышца плеча). Комплекс упражнений на мышцы предплечья.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, использование таблиц	Упражнения, сдача нормативов
103.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений грудь-спина. Комплекс упражнений бицепс-трицепс.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, использование таблиц	Упражнения, сдача нормативов
104.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечи. Комплекс упражнений на квадрицепс-бицепс бедра.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, использование таблиц	Упражнения, сдача нормативов

105.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на мышцы живота. Базовые упражнения.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь, тестовые задания	Упражнения, выполнение тестов
106.	Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Комплекс на пресс. Силовая пирамида.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный. Практические	Спортивный инвентарь	Упражнения
107.	Итоговая аттестация	Комбинированная	Практические	Тестовые задания	Сдача нормативов

**Технические средства, необходимые для реализации программы
«Общая физическая подготовка»**

Помещение.

1. Тренажёрный зал.

Оборудование.

1. Гантели

2. Штанги весом до 120 кг (со съёмными блинами).
3. Штанга с изогнутым грифом.
4. Скакалки.
5. Ремни тяжелоатлетов.
6. Перекладина навесная.
7. Брусья навесные.
8. Гимнастическая стенка.
9. Скамья.
10. Тренажёр для мышц спины и живота.
11. Стойка со скамьей для жима от груди.
12. Стойка для гантелей.
13. Скамья навесная.
14. Беговая дорожка.
15. Помост.
16. Эспандеры.
17. Резиновые бинты.
18. Коврики

Список литературы для педагогов

1. Боровков Ю.А., Легорнев С.Ф., Черепашенец, Технический справочник учителя труда. М., Просвещение, 1980г.
2. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян.- Москва: Просвещение, 1989 г.
3. Поль Брэгг., Позвоночник- ключ к здоровью,-М.; Наука; 1995г.
4. Потанчук А.А., Дибур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы,- СПб.; 2005г.
5. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 1-11 классов, Центр внедрения педагогического опыта- СПб.; 1999г.
6. Сытин Г.Н., Библиотека нетрадиционной профилактической медицины. Методика проведения аутогенной тренировки- СПб.; Наука; 1998г.
7. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с анг. Ф.А. Айвазяна. - Москва, Астрель: АСТ, 2009 г.

Список литературы для учащихся

1. Потанчук А.А., Дибур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы,- СПб.; 2005г.
2. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 1-11 классов, Центр внедрения педагогического опыта- СПб.; 1999г.
3. Сытин Г.Н., Библиотека нетрадиционной профилактической медицины. Методика проведения аутогенной тренировки- СПб.; Наука; 1998г.