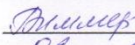
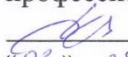
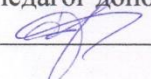


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО  
Советник директора по  
воспитанию и взаимодействию  
с детскими общественными  
объединениями  
 Н.А. Риммер  
«07» 09 2024 года.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УВР  
ГБПОУ НСО «Искитимский центр  
профессионального обучения»  
 Д.А. Солонко  
«08» 09 2024 года.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГИРЕВОЙ СПОРТ»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ:** физическое воспитание, формирование культуры  
здорового образа жизни и эмоционального благополучия

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
 Р. В. Риммер

Агролес, 2024

## Оглавление

|  |                              |
|--|------------------------------|
| <b><u>1. Пояснительная записка</u></b> .....               | Error! Bookmark not defined. |
| <b><u>2. Содержание программы</u></b> .....                | Error! Bookmark not defined. |
| <b><u>3. Учебно-тематический план</u></b> .....            | Error! Bookmark not defined. |
| <b><u>4. Календарно-тематический план</u></b> .....        | Error! Bookmark not defined. |
| <b><u>5. Материально-техническое обеспечение</u></b> ..... | <b>19</b>                    |
| <b><u>6. Информационное обеспечение</u></b> .....          | <b>21</b>                    |

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (далее программа) «Гиревой спорт» реализуется в единстве образовательной и воспитательной деятельности ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения» по направлению физического воспитания, формирования культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия в соответствии с ФГОС СОО и учётом программы воспитания Центра.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75).
2. Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
5. Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений.

**Актуальность.** Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам социализации:

- повышение занятости подростков в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе обучающихся с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление.

В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

**Цель программы:** формирование разносторонней, гармонической и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в

пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

### **Задачи:**

*Обучающие* - способствовать всестороннему гармоническому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, координации и выразительности движений, умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа;

*Развивающие* - развитие физических качеств, такие как волю и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие; развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости

*Воспитательные* - воспитание моральных и волевых качеств обучающихся; воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает 240 часов. Программа рассчитана на 40 учебную неделю.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю – согласно расписанию, утвержденному директором ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения». Место проведения: тренажерный зал Центра.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В итоге реализации программы учащиеся должны **знать:**

- историю возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России;
- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- основные понятия и терминологию атлетической гимнастики;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями.

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
- составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);
- выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
- выполнять жим штанги от груди;
- выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
- выполнять приседания со штангой;
- выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
- выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
- выполнять упражнения на силовых тренажерах.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях Центра, городского и областного уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом;
- потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

## **Содержание программы Теоретическая часть**

### **1. Вводное занятие**

Инструктаж по ТБ. Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы мужчин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно - жировой слой

Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.

Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.

## **2. Практическая часть Учебно-тренировочные занятия**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. Упражнения с

эспандерами и амортизаторами. Упражнения с галтелями и гирями.

### **Атлетическая гимнастика (тренажеры)**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

#### **Велотренажёр**

Разминка: ходьба на месте, прыжки на скакалке, медленное и спокойное педалирование на велотренажере. Тренировка в медленном темпе. Тренировка в быстром темпе. Упражнения с интервалом (1 способ). Упражнения с интервалом (2 способ). Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения). Упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения для похудения. Упражнения на гибкость после тренировок. Упражнения на растяжку после тренировок.

#### **Беговая дорожка**

Упражнения на разогрев и расслабление. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия. Вращения головой. Упражнение для плеч. Касание руками пальцев ног. Упражнения на растяжку боковых мышц. Упражнение для икр. Выпады на беговой дорожке Выпады в сторону Приставной шаг Динамическая планка. Скалолаз. Бег в горку на высокой скорости. Тренировка для ног и ягодиц. Ходьба. Бег. Спринт. Интервальная тренировка на беговой дорожке. Упражнения для ускоренной потери калорий. Упражнения от стресса и усталости.

#### **Силовые тренажёры**

Круговая тренировка для развития общей выносливости. Упражнения способствующая развитию мышечной массы. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упражнения способствующая развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы и тесты, соревнования.



### Учебно - тематический план

| №<br>п/п | Наименование тем   | Количество часов |          |            |
|----------|--|------------------|----------|------------|
|          |  | Всего            | Теория   | Практика   |
|          | <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>   | <b>3</b>         | <b>3</b> |            |
| 1        | Техника безопасности.<br>Атлетическая гимнастика – как вид спорта.                   | 1                | 1        |            |
| 2        | Мышечный аппарат человека.   | 1                | 1        |            |
| 3        | Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. | 1                | 1        |            |
|          | <b>Раздел 2. Практическая часть</b>  | <b>237</b>       |          | <b>237</b> |
|          | <b>ИТОГО:</b>  | <b>240</b>       | <b>3</b> | <b>237</b> |

### Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Тема занятия   | Форма занятия                 |
|-----------|--|-------------------------------|
| <b>1</b>  | Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.                                      | усвоение новых знаний, лекция |
| <b>2</b>  | Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.             | усвоение новых знаний, лекция |
| <b>3</b>  | Роль основных компонентов питания.   | Комбинированный               |
| <b>4</b>  | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. | усвоение новых знаний, лекция |
| <b>5</b>  | Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.                   | Практическое занятие          |
| <b>6</b>  | Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.                   | Практическое занятие          |
| <b>7</b>  | Упражнения для мышц живота (сгибателей).   | Практическое занятие          |
| <b>8</b>  | Упражнения для мышц живота (сгибателей).   | Практическое занятие          |
| <b>9</b>  | Упражнения для мышц спины (разгибателей)   | Практическое занятие          |
| <b>10</b> | Упражнения для мышц спины (разгибателей)   | Практическое занятие          |
| <b>11</b> | Упражнения для мышц спины (разгибателей)   | Практическое занятие          |
| <b>12</b> | Упражнение для мышц стопы и голени.  | Практическое занятие          |
| <b>13</b> | Упражнения для развития подвижности в различных суставах.  | Практическое занятие          |
| <b>14</b> | Упражнения для развития подвижности в различных суставах.  | Практическое занятие          |
| <b>15</b> | Упражнения для развития координационных способностей.  | Практическое занятие          |
| <b>16</b> | Упражнения для развития координационных способностей.  | Практическое занятие          |
| <b>17</b> | Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.  | Практическое                  |

|           |  |                      |
|-----------|--|----------------------|
|           |  | занятие              |
| <b>18</b> | Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.                  | Практическое занятие |
| <b>19</b> | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.                | Практическое занятие |
| <b>20</b> | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.                | Практическое занятие |
| <b>21</b> | Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. | Практическое занятие |
| <b>22</b> | Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. | Практическое занятие |
| <b>23</b> | Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.            | Практическое занятие |
| <b>24</b> | Разминка: Медленное и спокойное педалирование на велотренажере.  | Практическое занятие |
| <b>25</b> | Тренировка в медленном темпе.                                    | Практическое занятие |
| <b>26</b> | Тренировка в быстром темпе.                                      | Практическое занятие |
| <b>27</b> | Цикл спринта.  | Практическое занятие |
| <b>28</b> | Упражнение с устойчивым темпом.                                  | Практическое занятие |
| <b>29</b> | Общеукрепляющие упражнения.                                      | Практическое занятие |
| <b>30</b> | Общеукрепляющие упражнения.                                      | Практическое занятие |
| <b>31</b> | Общеукрепляющие упражнения.                                      | Практическое занятие |
| <b>32</b> | Упражнения для ягодиц.   | Практическое занятие |
| <b>33</b> | Упражнения для ягодиц.   | Практическое занятие |
| <b>34</b> | Упражнения для мышц ног.   | Практическое занятие |
| <b>35</b> | Упражнения для мышц ног.   | Практическое занятие |

|           |  |                      |
|-----------|--|----------------------|
| <b>36</b> | Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. | Практическое занятие |
| <b>37</b> | Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. | Практическое занятие |
| <b>38</b> | Упражнения для наращивания мышечной массы.         | Практическое занятие |
| <b>39</b> | Упражнения для наращивания мышечной массы.         | Практическое занятие |
| <b>40</b> | Упражнения для наращивания мышечной массы.         | Практическое занятие |
| <b>41</b> | Упражнения для похудения.                          | Практическое занятие |
| <b>42</b> | Выпады на беговой дорожке.                         | Практическое занятие |
| <b>43</b> | Динамическая планка.                               | Практическое занятие |
| <b>44</b> | Скалолаз.  | Практическое занятие |
| <b>45</b> | Тренировка для ног и ягодиц.                       | Практическое занятие |
| <b>46</b> | Бег в горку на высокой скорости.                   | Практическое занятие |
| <b>47</b> | Спринт.  | Практическое занятие |
| <b>48</b> | Интервальная тренировка.                           | Практическое занятие |
| <b>49</b> | Интервальная тренировка.                           | Практическое занятие |
| <b>50</b> | Интервальная тренировка.                           | Практическое занятие |
| <b>51</b> | Упражнения для ускоренной потери калорий.          | Практическое занятие |
| <b>52</b> | Упражнения для ускоренной потери калорий.          | Практическое занятие |
| <b>53</b> | Упражнения для ускоренной потери калорий.          | Практическое занятие |
| <b>54</b> | Упражнения на разогрев и расслабление.             | Практическое         |

|           |  |                               |
|-----------|--|-------------------------------|
|           |  | занятие                       |
| <b>55</b> | Упражнения на разогрев и расслабление.                                     | Практическое занятие          |
| <b>56</b> | Тренировка для ног.  | Практическое занятие          |
| <b>57</b> | Упражнения на беговой дорожке с гантелями.                                 | Практическое занятие          |
| <b>58</b> | Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития всех мышц тела.         | усвоение новых знаний, лекция |
| <b>59</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие          |
| <b>60</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие          |
| <b>61</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                           | Практическое занятие          |
| <b>62</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.             | Практическое занятие          |
| <b>63</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.             | Практическое занятие          |
| <b>64</b> | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.      | Практическое занятие          |
| <b>65</b> | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.      | Практическое занятие          |
| <b>66</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое занятие          |
| <b>67</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие          |
| <b>68</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие          |
| <b>69</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие          |
| <b>70</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                           | Практическое занятие          |
| <b>71</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                           | Практическое занятие          |
| <b>72</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                           | Практическое занятие          |

|           |  |                      |
|-----------|--|----------------------|
| <b>73</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.               | Практическое занятие |
| <b>74</b> | Упражнения на пресс.   | Практическое занятие |
| <b>75</b> | Упражнения на пресс.   | Практическое занятие |
| <b>76</b> | Разгибание ног в коленях.  | Практическое занятие |
| <b>77</b> | Разгибание ног в коленях.  | Практическое занятие |
| <b>78</b> | Разгибание ног в коленях.  | Практическое занятие |
| <b>79</b> | Сгибание ног в коленях в позиции сидя.                                       | Практическое занятие |
| <b>80</b> | Сгибание ног в коленях в позиции сидя.                                       | Практическое занятие |
| <b>81</b> | Сгибание ног в коленях в позиции сидя.                                       | Практическое занятие |
| <b>82</b> | Жим ногами (укрепление мышц).  | Практическое занятие |
| <b>83</b> | Жим ногами (укрепление мышц).  | Практическое занятие |
| <b>84</b> | Жим ногами (укрепление мышц).  | Практическое занятие |
| <b>85</b> | Жим ногами (растяжение мышц)   | Практическое занятие |
| <b>86</b> | Жим ногами (растяжение мышц)   | Практическое занятие |
| <b>87</b> | Жим ногами (растяжение мышц)   | Практическое занятие |
| <b>88</b> | Общеразвивающие упражнения   | Практическое занятие |
| <b>89</b> | Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.        | Практическое занятие |
| <b>90</b> | Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое занятие |
| <b>91</b> | Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое         |

|            |  |                      |
|------------|--|----------------------|
|            |  | занятие              |
| <b>92</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое занятие |
| <b>93</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.            | Практическое занятие |
| <b>94</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.            | Практическое занятие |
| <b>95</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.            | Практическое занятие |
| <b>96</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.                       | Практическое занятие |
| <b>97</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.                       | Практическое занятие |
| <b>98</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.                       | Практическое занятие |
| <b>99</b>  | Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.        | Практическое занятие |
| <b>100</b> | Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.        | Практическое занятие |
| <b>101</b> | Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.        | Практическое занятие |
| <b>102</b> | Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое занятие |
| <b>103</b> | Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое занятие |
| <b>104</b> | Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое занятие |
| <b>105</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                             | Практическое занятие |
| <b>106</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                             | Практическое занятие |
| <b>107</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                             | Практическое занятие |
| <b>108</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                             | Практическое занятие |
| <b>109</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.               | Практическое занятие |

|            |  |                      |
|------------|--|----------------------|
| <b>110</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.             | Практическое занятие |
| <b>111</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.             | Практическое занятие |
| <b>112</b> | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.      | Практическое занятие |
| <b>113</b> | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.      | Практическое занятие |
| <b>114</b> | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.      | Практическое занятие |
| <b>115</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое занятие |
| <b>116</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое занятие |
| <b>117</b> | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое занятие |
| <b>118</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие |
| <b>119</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие |
| <b>120</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.                           | Практическое занятие |
| <b>121</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                           | Практическое занятие |
| <b>122</b> | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.                           | Практическое занятие |
| <b>123</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).              | Практическое занятие |
| <b>124</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).              | Практическое занятие |
| <b>125</b> | Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).               | Практическое занятие |
| <b>126</b> | Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).               | Практическое занятие |
| <b>127</b> | Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).               | Практическое занятие |
| <b>128</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.              | Практическое         |



|            |  |                      |
|------------|--|----------------------|
|            |  | занятие              |
| <b>129</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.                | Практическое занятие |
| <b>130</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.                | Практическое занятие |
| <b>131</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое занятие |
| <b>132</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое занятие |
| <b>133</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое занятие |
| <b>134</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).                    | Практическое занятие |
| <b>135</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).                    | Практическое занятие |
| <b>136</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.                | Практическое занятие |
| <b>137</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.                | Практическое занятие |
| <b>138</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.                | Практическое занятие |
| <b>139</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое занятие |
| <b>140</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое занятие |
| <b>141</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое занятие |
| <b>142</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).                    | Практическое занятие |
| <b>143</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).                    | Практическое занятие |
| <b>144</b> | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).                    | Практическое занятие |
| <b>145</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).                | Практическое занятие |
| <b>146</b> | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).                | Практическое занятие |

|                |   |                      |
|----------------|---|----------------------|
| <b>147</b>     | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс). | Практическое занятие |
| <b>148</b>     | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.              | Практическое занятие |
| <b>149</b>     | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.              | Практическое занятие |
| <b>150-240</b> | Круговая тренировка для развития всех мышц тела.              | Практическое занятие |

## **Материально-техническое обеспечение**

Материально - техническое обеспечение тренажёрного зала:

*Оборудование:*

1. Медицинская аптечка
2. Пожарный инвентарь
3. Стол учительский
4. Стул учительский
6. Беговая дорожка
7. Велотренажёр магнитный
8. Силовая скамья Power Pro
9. Силовая скамья
10. Тотал тренер
11. Гантель обрезин. с ручкой 3 кг.
12. Гиря 16 кг
13. Скамья для прессы
14. Скакалки
15. Фитбол
16. Эспандер

## Информационное обеспечение

1. Лукьяненко В.П. Учебное пособие "Основы знаний" по физической культуре. - М.: 2009
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012
4. Настольная книга учителя физической культуры: спр.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: АСТ: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.
6. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2009  
Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009

### Интернет-ресурсы:

1. Бодибилдинг и фитнес форум - <http://forum.sportmashina.com/>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://www.TEORIYA.RU>
3. Официальный сайт Легкая атлетика России -  
<http://www.rusathletics.com/fed>
4. Официальный сайт Минспорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
5. Федеральный образовательный портал ЭСМ - <http://ecsocman.hse.ru/>
6. Электронный журнал Физкультура - [http://www.fizkultura.ru/sci/athletics\\_gymnastics/1](http://www.fizkultura.ru/sci/athletics_gymnastics/1)

### *Дидактические материалы:*

1. Инструкции по охране труда в тренажёрном зале.
2. Тестовые задания по теоретической части
2. Комплекс общей физической подготовки.
3. Комплекс упражнений на беговой дорожке.
4. Комплекс упражнений на велотренажёре.
5. Комплекс упражнений на силовых тренажёрах (комплекс № 1, № 2).
6. Комплекс упражнений на гибкость.