

Оглавление

[**1.** **Пояснительная записка 5**](#_Toc113619254)

[**2.** **Содержание программы 8**](#_Toc113619255)

**3**.[**Учебно-тематический план 8**](#_Toc113619256)

[**4.** **Календарно-тематический план 9**](#_Toc113619257)

[**5.** **Материально-техническое обеспечение 19**](#_Toc113619258)

[**6.** **Информационное обеспечение 21**](#_Toc113619259)

**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 целеустремлённость 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 205 часов.

Программа рассчитана на 41 учебную неделю.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 45 минут (понедельник-пятница). Занятия проводятся 5 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, подножно - 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 педалирования 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](http://sportwiki.to/%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0). [Бег](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B5%D0%B3). [Спринт](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0). [Интервальная тренировка](http://sportwiki.to/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3) 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование тем** | **Количество часов** | | |
| Всего | Теория | Практика |
|  | **Раздел 1. Теоретическая часть** | **3** | **3** |  |
| 1 | Техника безопасности. 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 |  |
|  | **Раздел 2. Практическая часть** | **202** |  | **202** |
|  | **ИТОГО:** | **205** | **3** | **202** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Форма**  **занятия** | **Дата** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. | усвоение новых знаний, лекция | Понедельник  17.05-17.50 |
| **2** | Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. | усвоение новых знаний, лекция | Вторник  16.05-16.50 |
| **3** | Роль основных компонентов питания. | Комбинированный | Среда  16.45-17.25 |
| **Раздел 2. Практическая часть** | | | |
| **4** | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. | усвоение новых знаний, лекция | Четверг  16.00-16.45 |
| **5** | Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **6** | Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **7** | Упражнения для мышц живота (сгибателей). | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **8** | Упражнения для мышц живота (сгибателей). | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **9** | Упражнения для мышц спины (разгибателей) | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **10** | Упражнения для мышц спины (разгибателей) | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **11** | Упражнения для мышц спины (разгибателей) | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **12** | Упражнение для мышц стопы и голени. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **13** | Упражнения для развития подвижности в различных суставах. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **14** | Упражнения для развития подвижности в различных суставах. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **15** | Упражнения для развития координационных способностей. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **16** | Упражнения для развития координационных способностей. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **17** | Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **18** | Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **19** | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **20** | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **21** | Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **22** | Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **23** | Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **24** | Разминка: Медленное и спокойное педалирования на велотренажере. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **25** | Тренировка в медленном темпе. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **26** | Тренировка в быстром темпе. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **27** | Цикл спринта. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **28** | Упражнение с устойчивым темпом. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **29** | Общеукрепляющие упражнения. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **30** | Общеукрепляющие упражнения. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **31** | Общеукрепляющие упражнения. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **32** | Упражнения для ягодиц. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **33** | Упражнения для ягодиц. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **34** | Упражнения для мышц ног. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **35** | Упражнения для мышц ног. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **36** | Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **37** | Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **38** | Упражнения для наращивания мышечной массы. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **39** | Упражнения для наращивания мышечной массы. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **40** | Упражнения для наращивания мышечной массы. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **41** | Упражнения для похудения. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **42** | Выпады на беговой дорожке. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **43** | Динамическая планка. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **44** | Скалолаз. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **45** | Тренировка для ног и ягодиц. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **46** | Бег в горку на высокой скорости. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **47** | Спринт. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **48** | Интервальная тренировка. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **49** | Интервальная тренировка. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **50** | Интервальная тренировка. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **51** | Упражнения для ускоренной потери калорий. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **52** | Упражнения для ускоренной потери калорий. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **53** | Упражнения для ускоренной потери калорий. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **54** | Упражнения на разогрев и расслабление. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **55** | Упражнения на разогрев и расслабление. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **56** | Тренировка для ног. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **57** | Упражнения на беговой дорожке с гантелями. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **58** | Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | усвоение новых знаний, лекция | Среда  16.45-17.25 |
| **59** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **60** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **61** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **62** | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **63** | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **64** | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **65** | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **66** | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **67** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **68** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **69** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **70** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **71** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **72** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **73** | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **74** | Упражнения на пресс. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **75** | Упражнения на пресс. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **76** | Разгибание ног в коленях. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **77** | Разгибание ног в коленях. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **78** | Разгибание ног в коленях. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **79** | Сгибание ног в коленях в позиции сидя. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **80** | Сгибание ног в коленях в позиции сидя. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **81** | Сгибание ног в коленях в позиции сидя. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **82** | Жим ногами (укрепление мышц). | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **83** | Жим ногами (укрепление мышц). | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **84** | Жим ногами (укрепление мышц). | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **85** | Жим ногами (растяжение мышц) | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **86** | Жим ногами (растяжение мышц) | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **87** | Жим ногами (растяжение мышц) | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **88** | Общеразвивающие упражнения | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **89** | Упражнения для развития  рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **90** | Упражнения для развития  рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **91** | Упражнения для развития  рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **92** | Упражнения для развития  рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **93** | Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **94** | Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **95** | Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **96** | Упражнения для развития рельефа мышц  ног, спины и рук. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **97** | Упражнения для развития рельефа мышц  ног, спины и рук. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **98** | Упражнения для развития рельефа мышц  ног, спины и рук. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **99** | Упражнения для развития  рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **100** | Упражнения для развития  рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **101** | Упражнения для развития  рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **102** | Упражнения для развития  рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **103** | Упражнения для развития  рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **104** | Упражнения для развития  рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **105** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **106** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **107** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **108** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **109** | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **110** | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **111** | Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **112** | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **113** | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **114** | Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **115** | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **116** | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **117** | Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса». | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **118** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **119** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **120** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **121** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **122** | Круговая тренировка для развития мышц рук и ног. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **123** | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **124** | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **125** | Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс). | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **126** | Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс). | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **127** | Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс). | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **128** | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **129** | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **130** | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **131** | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **132** | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **133** | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **134** | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс). | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **135** | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс). | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **136** | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **137** | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **138** | Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **139** | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **140** | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **141** | Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **142** | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс). | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **143** | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс). | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **144** | Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс). | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **145** | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |
| **146** | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Понедельник  17.05-17.50 |
| **147** | Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс). | Практическое  занятие | Вторник  16.05-16.50 |
| **148** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Среда  16.45-17.25 |
| **149** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Четверг  16.00-16.45 |
| **150-205** | Круговая тренировка для развития всех мышц тела. | Практическое  занятие | Пятница  15.20-16.05 |

**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 пресса

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.fizkult-ura.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.