

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

**Протокол педагогического совета
СПГБ ПОУ «ИСЛ»
№___ от « » 2017 г**

**Утверждено
Приказ №___ от ___ 2017
Директор СПб ГБ ПОУ «ИСЛ»
Куричкис И.В.**

**Рабочая программа на 2017-2018 учебный год
«Атлетическая гимнастика»**

**Срок реализации: 2 года
Возрастной диапазон освоения программы: 16-20 лет**

**Составитель:
Педагог дополнительного образования
Матвеев Сергей Анатольевич**

**Санкт-Петербург
-2017-**

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

В наш век информации и компьютеризации подросток мало подвижен, мало занят физическим трудом, не имеет понятия о правильном и гармоничном развитии своего тела. В силу экономических условий многие клубы атлетической гимнастики, армрестлинга, культивации физической красоты тела работают на платных условиях, что не позволяет подросткам их посещение.

Актуальность данной программы в том, что она обращается ко всем подросткам, в том числе не имеющим начальной подготовки для занятия атлетической гимнастики. Возможность бесплатного посещения занятий. Обучение проходит в соответствии с индивидуальными способностями и потребностями каждого подростка. Программа включает в себя комплекс занятий, умений и навыков, направленных на гармоничное развитие индивидуальных физических данных, формирование характера, коммуникативных навыков коллектива, здорового образа жизни. Автор надеется, что занятия создадут условия для самоутверждения, самовыражения, самореализации своего «Я» в коллективе сверстников, а также развития силы воли и стремления к достижению поставленных задач.

Педагог в организации обучения использует гуманистические методы, выступая в качестве старшего товарища, всегда готового поддержать и помочь, показать собственным примером, передать свои умения и навыки, приемы. Особый упор делается на создание «ситуации успеха»: процесс обучения строится по принципу от простого к сложному, для каждого учащегося или воспитанника подбирается индивидуальная программа тренировок.

Данная программа имеет направленность на эстетическую культивацию физически здорового, гармонично - красивого развитого тела.

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия атлетической гимнастики и общение с коллективом.

Задачи

Образовательные:

Освоение учащимися знаний для занятий атлетической гимнастики.

Овладение умениями и навыками атлетической гимнастики.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к атлетической гимнастики.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

Общекультурный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Условия реализации образовательной программы

Программа предназначена для детей и взрослых в возрасте от 16 до 20 лет.
Срок реализации программы - **2 года**.

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год обучения – 3 раза в неделю (4,5 часа в неделю, 180 часов в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю (4,5 часа в неделю, 180 часов в год);

Занятия проводятся 3 раза в неделю (12 часов в неделю, 360 часов в год)

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия атлетической гимнастики и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

- Учащиеся должны быть одной возрастной группы (такое деление необходимо в связи с различным временем окончания и формирования прочности костей тела и в особенности запястья)

- Разделение по весовым категориям в этих возрастных группах, связанное с различными силовыми показателями.

Несоблюдение этих условий может привести к травмам в процессе тренировок и соревнований и даже к формированию хронических заболеваний костно-мышечных тканей в ближайшие и отдаленные годы.

При отборе желательно провести тестирование по показателям силы мышц лучезапястного сустава.

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строевые.

Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1. начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.
2. репродуктивный – умение профессионально повторить атлетические упражнения
3. креативный (творческий).

Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

устное изложение;
беседа, дискуссия;
анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
показ, исполнения педагогом;
наблюдение;
работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1. Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать тот или иной подросток.
2. Проведение взвешивания, жеребьевка участников соревнований.
3. Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по весовым категориям.
4. Разминка, подготовка к выступлению.
5. Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

7. Принцип творчества.

Ожидаемые результаты и система их диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях.

Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Владеть навыками приемов и упражнений при работе с тяжестями, во время тренировок.

Уметь работать в паре, при выполнении упражнений с тяжестями.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Способы проверки результативности.

1. Анкетирование (при приеме в секцию).

2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.

3. Учетная карточка, участника соревнований различных категорий.

4. Аналитическая характеристика подростка.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

Календарно - тематический план (1 год обучения)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1	1.09	Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, снарядов, тренажеров, штанг, гирь, гантелей. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по атлетической гимнастике.	1.5	
2	5.09	Ознакомление с историей атлетического вида спорта. Ознакомление со всеми рабочими местами, имеющимися в зале, и для каких групп мышц они предназначены. Демонстрация приемов и упражнений, правильность их выполнения, выполнение упражнений по 10 – 15 раз и по 3 – 5 подходов. С плавной прогрессией увеличения веса и нагрузок. Предупреждение от грубых ошибок, которые могут привести к травматизм. Выполнение упражнений с небольшим весом	0.5	1
3	6.09	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	0.5	1
4	8.09	Общезфизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	0.5	1
5	11.09	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
6	13.09	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	0.5	1
7	15.09	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
8	18.09	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.	0.5	1
9	20.09	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
10	22.09	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.	0.5	1
11	25.09	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1
12	27.09	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.	0.5	1

13	29.09	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	0.5	1
14	2.10	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка	0.5	1
15	4.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	0.5	1
16	6.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	0.5	1
17	9.10	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.	0.5	1
18	11.10	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
19	13.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		1.5
20	16.10	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
21	18.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
22	20.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		1.5
23	23.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	0.5	1
24	25.10	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	0.5	1
25	27.10	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		1.5
26	30.10	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5

27	1.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	0.5	1
28	3.11	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
29	8.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
30	10.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.		1.5
31	13.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.	0.5	1
32	15.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1
33	17.11	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		1.5
34	20.11	Общезфизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		1.5
35	22.11	Общезфизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка	0.5	1
36	24.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
37	27.11	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		1.5
38	29.11	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности		1.5
39	1.12	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
40	4.12	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из		1.5

		положения лежа на спине, жим штанги.		
41	6.12	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
42	8.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
43	11.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1
44	13.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	0.5	1
45	15.12	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.		1.5
46	18.12	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		1.5
47	20.12	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
48	22.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	0.5	1
49	25.12	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
51	27.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
52	29.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
53	10.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
54	12.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1
55	15.01	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		1.5

56	17.01	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	0.5	1
57	19.01	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		1.5
58	22.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	0.5	1
59	24.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	0.5	1
60	26.01	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
61	29.01	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
62	31.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		1.5
63	2.02	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
64	5.02	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах		1.5
65	7.02	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1
66	9.02	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
67	12.02	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	0.5	1
68	14.02	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		1.5
69	16.02	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1

70	19.02	Общезфическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		1.5
71	21.02	Обязательная общезфическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
72	26.02	Общезфическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
73	28.02	Общезфическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
74	2.03	Общезфическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
75	5.03	Общезфическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1
76	7.03	Общезфическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		1.5
77	9.03	Общезфическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	0.5	1
78	12.03	Общезфическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка	0.5	1
79	14.03	Общезфическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
80	16.03	Общезфическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	0.5	1
81	19.03	Общезфическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
82	21.03	Обязательная общезфическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1

83	23.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	0.5	1
84	26.03	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
85	28.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
86	30.03	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1
87	2.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
88	4.04	Общезфизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.	0.5	1
89	6.04	Общезфизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	0.5	1
90	9.04	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
91	11.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		1.5
92	13.04	Обязательная общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
93	16.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
94	18.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
95	20.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
96	23.04	Общезфизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.	0.5	1

97	25.04	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		1.5
98	27.04	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	0.5	1
99	2.05	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		1.5
100	4.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		1.5
101	7.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	0.5	1
102	11.05	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.	0.5	1
103	14.05	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
104	16.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	0.5	1
105	18.05	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
106	21.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
107	23.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		1.5
108	25.05	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
109	28.05	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.		1.5
110	30.05	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		1.5

111	1.06	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
112	4.06	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		1.5
113	6.06	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
114	8.06	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
115	13.06	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
116	15.06	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
117	18.06	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя. Разводки, подъемы гантелей стоя, сидя.		1.5
118	20.06	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Поднятие штанги, гантелей на бицепс стоя, полулежа.		1.5
119	22.06	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		1.5
120	25.06	Проведение открытого урока		1.5
Всего: 180			30	150

Календарно - тематический план (2 год обучения)

№ занятия	Дата	Тема занятия	Теория	Практика
1	3.09	Ознакомление с залом, с наличием в зале приспособлений, снарядов, тренажеров, штанг, гирь, гантелей. Изучение охраны труда при выполнении тренировок по атлетической гимнастике.	1.5	
2	6.09	Ознакомление с историей атлетического вида спорта. Ознакомление со всеми рабочими местами, имеющимися в зале, и для каких групп мышц они предназначены. Демонстрация приемов и упражнений, правильность их выполнения, выполнение упражнений по 10 – 15 раз и по 3 – 5 подходов. С плавной прогрессией увеличения веса и нагрузок. Предупреждение от грубых ошибок, которые могут привести к травматизму. Выполнение упражнений с небольшим весом	0.5	1
3	8.09	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к тяжести, а также для их эластичности.		1.5
4	10.09	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением, с собственным весом, на тренажерах.		1.5
5	13.09	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
6	15.09	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.	0.5	1
7	17.09	Обязательная общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
8	20.09	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
9	22.09	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
10	24.09	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
11	27.09	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.	0.5	1
12	29.09	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги	0.5	1
13	29.09	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		1.5
14	1.10	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для пресса, комплекс		1.5

		упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		
15	4.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	0.5	1
16	6.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		1.5
17	8.10	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
18	11.10	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.		1.5
19	13.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
20	15.10	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 30 градусов.		1.5
21	18.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
22	20.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.		1.5
23	22.10	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.		1.5
24	25.10	Общефизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.	0.5	1
25	27.10	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя, сидя. Упражнения с собственным весом. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями.		1.5
26	01.11	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		1.5

27	03.11	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		1.5
28	05.11	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка.	0.5	1
29	08.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
30	10.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		1.5
31	12.11	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
32	15.11	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.	0.5	1
33	17.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
34	19.11	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 45 градусов.		1.5
35	22.11	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.		1.5
36	24.11	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.		1.5
37	26.11	Общефизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.		1.5
38	01.12	Участие в соревнованиях по гиревому спорту 57-ой斯巴蒂аиды «Юность России»		1.5
39	03.12	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		1.5
40	06.12	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги. Упражнения на тренажерах.		1.5

41	08.12	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка.	0.5	1
42	10.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
43	13.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	0.5	1
44	15.12	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
45	17.12	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.		1.5
46	20.12	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
47	22.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		1.5
48	24.12	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
49	27.12	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
51	10.01	Инструктаж по ТБ. Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
52	12.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
53	13.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
54	14.01	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.		1.5
55	17.01	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги		1.5
56	19.01	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		1.5

57	20.01	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для прeсса, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		1.5
58	21.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.	0.5	1
59	24.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	0.5	1
60	26.01	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
61	27.01	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного прeсса. С отягощением и на тренажерах.		1.5
62	28.01	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
63	02.02	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 30 градусов.		1.5
64	04.02	Участие в соревнованиях по силовому троеборью 19-ой Спартакиады «Досуг»		1.5
65	07.02	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.	0.5	1
66	09.02	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.		1.5
67	11.02	Общefизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.	0.5	1
68	14.02	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя, сидя. Упражнения с собственным весом. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями.		1.5
69	16.02	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		1.5

70	17.02	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		1.5
71	18.02	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка.		1.5
72	21.02	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
73	23.02	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		1.5
74	25.02	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
75	28.02	Общефизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.		1.5
76	02.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
77	04.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над грудными мышцами. Работа с гантелями, со штангой из положения лежа на спине, жим штанги.		1.5
78	07.03	Обязательная общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
79	09.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки.		1.5
80	11.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.	0.5	1
81	14.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
82	16.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.	0.5	1
83	18.03	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги. Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом.		1.5
84	21.03	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.		1.5

85	23.03	Общефизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		1.5
86	25.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
87	28.03	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		1.5
88	01.04	Общефизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.	0.5	1
89	04.04	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 45 градусов.		1.5
90	08.04	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
91	11.04	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 30 градусов.		1.5
92	13.04	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
93	15.04	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.		1.5
94	18.04	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без. Упражнения на тренажерах.	0.5	1
95	20.04	Общефизическая подготовка. Работа со штангой, гантелями, отжимания от пола из упора лежа или с установкой ног выше уровня пола.		1.5
96	22.04	Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя, сидя. Упражнения с собственным весом. Работа на турнике, эспандером пружинным или резиновым жгутом, с гантелями.		1.5
97	25.04	Общефизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги.		1.5

		Подъем штанги на бицепс узким и широким хватом, из положения стоя.		
98	27.04	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	0.5	1
99	29.04	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для пресса, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		1.5
100	02.05	Участие в соревнованиях по летнему троеборью 58-ой Спартакиады «Юность России»		1.5
101	04.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.	0.5	1
102	06.05	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
103	11.05	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.		1.5
104	13.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.	0.5	1
105	16.05	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 45 градусов.		1.5
106	18.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе над мышцами спины. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
107	20.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над икроножными мышцами. Бег, приседания с подставкой под пятки, приседания с грузом, работа на тренажере.	0.5	1
108	23.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений с нагрузкой при работе на заднюю поверхность бедра. Работа с гантелями, штангами, на станке, наклоны и прогибы вперед и назад, а также вправо и влево с грузом и без.		1.5
109	25.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе над мышцами предплечья и кистей рук. Работа со штангой, гантелями.		1.5
110	27.05	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе на мышцы плечевого пояса, упражнения со штангой стоя.		1.5
111	30.05	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине узким хватом, жим штанги		1.5

112	1.06	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения стоя в наклоне, тяга гантелей, штанги.	0.5	1
113	3.06	Общefизическая подготовка. Работа на приспособлении для прессы, комплекс упражнений при работе с собственным весом. Наклоны, растяжка		1.5
114	6.06	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе с собственным весом на турнике широким хватом подтягивание за голову. Работа на тренажерах.		1.5
115	8.06	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений при работе со штангой с нагрузкой на шейные мышцы. Работа с гантелями. Работа со жгутами и эспандерами.		1.5
116	10.06	Общefизическая подготовка. Выполнение упражнений с небольшим весом, для привыкания мышц к нагрузке, а также для их эластичности.		1.5
117	13.06	Общefизическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса. С отягощением и на тренажерах.		1.5
118	15.06	Общefизическая подготовка. Комплекс упражнений работы над мышцами плечевого пояса. Работа с гантелями, штангами, на тренажерах.		1.5
119	17.06	Общefизическая подготовка. Работа с гантелями, со штангой из положения жим, лежа на спине, жим штанги, из положения полусидя по углом 30 градусов.		1.5
120	20.06	Проведение открытого урока.		1.5
Всего: 180			8	172