

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»
имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск
муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано
на М/О классных руководителей
Руководитель М/О
_____/Крыпаева Л.Ю.
«15» июня 2023 г.

Проверил
зам.директора по ВР
_____/Крыпаева Л.Ю.
«15» июня 2023 г.

Утверждаю:
Директор
_____/Веселова О.А.
«15» июня 2023г.

***Программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Общефизическая подготовка (ОФП)»***

Возраст детей, на которых программа рассчитана: 7-9, 10-11 классы

Срок реализации программы: 4 года

Руководитель ВД

Сергиевск, 2023 г.

I Пояснительная записка

Программа курса «**Общефизическая подготовка (ОФП)**» разработана в соответствии с ООП ООО, ООП СОО; Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. №3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

Направленность курса ВД: обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

Форма организации курса: спортивная секция.

Общая характеристика предмета.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге учащихся. Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, развивать коммуникативные навыки и дружеское отношение к окружающим. Ощущение физической силы и здоровья придает людям бодрость и жизнерадостность. Одним из наиболее популярных видов двигательной активности является физическая подготовка в тренажерных залах, фитнес (в дальнейшем – атлетическая гимнастика).

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с отягощениями упражнения с тяжелыми предметами еще в IV веке до нашей эры относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, кто мог поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Древние медики (II-I век до нашей эры) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.

Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача Краевского В.М.

В 1885 году в Петербурге им был организован «Кружок любителей атлетики», который свою работу строил на принципах сочетать естественных движений (ходьба пешком, бег) со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, с использованием закаливающих процедур.

Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления - массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики, где с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощении, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков, молодежи и людей среднего возраста.

Отличительные особенности

При разработке программы были использованы материалы образовательной программы «Атлетическая гимнастика» автор: Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во Урал Гос. пед. Ун-т. 2005.-111 с. опыт работы педагога – автора, а также различные материалы из специальной литературы по физической культуре, физиологии и педагогике.

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и привычки соблюдения личной гигиены
- привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

ЗАДАЧИ программы:

Образовательные:

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

Условия реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на четыре года обучения (по годам - 68 – 68 – 51 - 34 часа). Основной возраст детей, на которых рассчитана программа – 13- 18 лет.

Данная программа внеурочной деятельности соответствует программам воспитания и социализации, программам развития УУД.

Место в учебном плане:

Общий объем часов, отведенных на внеурочную деятельность «Общефизическая подготовка (ОФП)» составляет:

- первый год обучения (7 класс) – 68 часов (2 часа в неделю);
- второй год обучения (8 класс) – 68 часов (2 часа в неделю);
- третий год обучения (9 класс) – 51 час (1,5 часа в неделю);
- четвертый год обучения (11 класс) – 34 часа (1 час в неделю).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

II Содержание внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка (ОФП)»

1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория: история развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём; физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Упражнения с собственным весом

Теория: первоначальное усвоение основ техники упражнений с собственным весом; использование идеомоторной тренировки (то есть мысленное представление выполняемого упражнения)

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений на брусьях, перекладине, на полу; применение полученных знаний на практике.

3. Упражнения со свободным весом

Теория: первоначальное усвоение основ техники упражнений с гантелями и гириями 16 кг, составление комплексов гантельной гимнастики.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений с гириями и гантелями; применение полученных знаний на практике. Использование приемов и средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывания отстающих групп мышц).

4. Упражнения на грузоблочных тренажерах.

Теория: техника безопасности, виды тренажеров, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Освоение базовых упражнений атлета.

5. Упражнения со штангой

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений, виды упражнений, страховка партнеров при жиме лежа и приседаниях;

техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Освоение базовых упражнений атлета.

6. Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы.

Теория: техника безопасности, виды тренажеров, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение упражнений на велотренажере, беговой дорожке, прыжки со скакалкой; многоповторные упражнения с легким весом.

7. Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)

- Участие в соревнованиях ВФСК «ГТО» в учебных группах
- Посещение спортивных праздников и мероприятий школы, района, округа.

8. Итоговые занятия.

Практика: соревнования в коллективе, беседа, опрос, совместное обсуждение результатов тренировок.

Упражнения,
направленные на развитие всех групп мышц,
на развитие силовой выносливости, на развитие максимальной силы

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед («гиперэкстензия»)
2. Сидя разгибание ног на тренажере.
3. Приседания со штангой «в ножницах» (выпады).
4. В виси на перекладине подъем ног
5. Отжимания в упоре лежа.
6. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
7. Отжимания в упоре на брусьях
8. Стоя разведение рук с гантелями в стороны
9. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
10. Лежа подъем туловища
11. Стоя тяга штанги / гири к подбородку.
12. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
13. Стоя сгибание рук со штангой.
14. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
15. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями
16. Подтягивания на перекладине
17. Приседания со штангой на плечах.
18. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
19. Подтягивания широким хватом .
20. Тяга станова.
21. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

Методические обеспечение программы

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

- занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
- практические занятия;
- контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для обучающихся акцент идёт на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма подростка к выполнению комплексов атлетической гимнастики, а так же прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Необходимый инвентарь для проведения занятий

Силовые комплексы

Гантели

Штанга весом до 100 кг (со съёмными блинами)

Штанга с изогнутым грифом
Ремни тяжелоатлетические
Скакалки
Перекладина навесная
Брусья навесные
Гимнастическая стенка
Скамья Тренажер для мышц спины и живота
Стойка со скамьей для жима от груди
Стойка для гантелей
Скамья навесная
Беговая дорожка
Эспандеры
Резиновые бинты
Коврики

Место проведения занятий:

- тренажерный зал
- спортивные снаряды на пришкольной территории

III Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Учащийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и пользовании спортивным инвентарём;
- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.

Формы контроля

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
- текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста.

Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками

- установка на обязательное выполнение задания.
- развитие инициативы у школьника.
- ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в интернете.

Планируемые личностные результаты:

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки в целом, и атлетической гимнастики в частности, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору инвентаря, оборудования, спортивной одежды;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом.

Планируемые метапредметные результаты:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменением показателей работоспособности;
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;

Планируемые предметные результаты

по общей и специальной физической подготовке (по годам обучения)

№п/п	Наименование упражнений	<u>13-18 лет юноши</u>		
		Год занятий		
		1-й год	2-й год	3-4-й год
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-15
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-230
3.	Жим штанги, лежа (кг x 1 раз)	30-50	51-65	66-75
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

Ожидаемые результаты

по общей и специальной физической подготовке

13-18 лет девушки

№п/п	Наименование упражнений	Год занятий		
		1-й год	2-й год	3-4-й год
1.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	10-15	16-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	210-230
3.	Сгибание и разгибание рук от пола	7-9	10-12	13-15
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	20-34	35-39	40-42

IV Тематическое планирование.

1-й год обучения

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	1	1	-
2.	Упражнения с собственным весом	12	1	11
3.	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	12	1	11
4	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	12	1	11
5	Упражнения со штангой	12	1	11
6.	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	12	1	11
7.	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	6	-	6
8.	Итоговое занятие	1	-	1
9.	Итого часов	68	6	62

2-й год обучения

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	1	1	-
2.	Упражнения с собственным весом	12	1	11
3.	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	12	1	11
4	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	12	1	11
5	Упражнения со штангой	12	1	11

6.	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	12	1	11
7.	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	6	-	6
8.	Итоговое занятие	1	-	1
9.	Итого часов	68	6	62

3-й год обучения

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	1	1	-
2.	Упражнения с собственным весом	9	1	8
3.	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	9	1	8
4.	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	9	1	8
5.	Упражнения со штангой	9	1	8
6.	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	9	1	8
7.	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	4	-	4
8.	Итоговое занятие	1	-	1
9.	Итого часов	51	6	45

4-й год обучения

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	1	1	-
2.	Упражнения с собственным весом	6	1	5
3.	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	6	1	5
4.	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	6	1	5
5.	Упражнения со штангой	6	1	5
6.	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	6	1	5
7.	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	2	-	2
8.	Итоговое занятие	1	-	1
9.	Итого часов	34	6	28

Учебно-тематический план.

1-й и 2-й год обучения (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре.	1

2	Упражнения с собственным весом	1
3	Упражнения с собственным весом	1
4	Упражнения с собственным весом	1
5	Упражнения с собственным весом	1
6	Упражнения с собственным весом	1
7	Упражнения с собственным весом	1
8	Упражнения с собственным весом	1
9	Упражнения с собственным весом	1
10	Упражнения с собственным весом	1
11	Упражнения с собственным весом	1
12	Упражнения с собственным весом	1
13	Упражнения с собственным весом	1
14	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
15	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
16	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
17	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
18	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
19	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
20	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
21	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
22	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
23	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
24	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
25	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
26	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
27	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
28	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
29	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
30	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
31	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
32	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
33	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
34	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
35	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
36	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
37	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
38	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
39	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
40	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
41	Упражнения со штангой	1
42	Упражнения со штангой	1
43	Упражнения со штангой	1
44	Упражнения со штангой	1
45	Упражнения со штангой	1
46	Упражнения со штангой	1
47	Упражнения со штангой	1
48	Упражнения со штангой	1
49	Упражнения со штангой	1
50	Упражнения со штангой	1
51	Упражнения со штангой	1
52	Упражнения со штангой	1

53	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
54	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
55	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
56	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
57	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
58	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
59	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
60	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
61	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
62	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
63	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
64	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
65	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
66	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
67	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
68	Итоговое занятие	1

Учебно-тематический план.

3-й год обучения (51 час)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре.	1
2	Упражнения с собственным весом	1
3	Упражнения с собственным весом	1
4	Упражнения с собственным весом	1
5	Упражнения с собственным весом	1
6	Упражнения с собственным весом	1
7	Упражнения с собственным весом	1
8	Упражнения с собственным весом	1
9	Упражнения с собственным весом	1
10	Упражнения с собственным весом	1
11	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
12	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
13	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
14	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
15	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
16	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
17	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
18	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
19	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
20	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
21	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
22	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
23	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
24	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
25	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
26	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
27	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
28	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1

29	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
30	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
31	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
32	Упражнения со штангой	1
33	Упражнения со штангой	1
34	Упражнения со штангой	1
35	Упражнения со штангой	1
36	Упражнения со штангой	1
37	Упражнения со штангой	1
38	Упражнения со штангой	1
39	Упражнения со штангой	1
40	Упражнения со штангой	1
41	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
42	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
43	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
44	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
45	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
46	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
47	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
48	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
49	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
50	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
51	Итоговое занятие	1

Учебно-тематический план.

4-й год обучения (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре.	1
2	Упражнения с собственным весом	1
3	Упражнения с собственным весом	1
4	Упражнения с собственным весом	1
5	Упражнения с собственным весом	1
6	Упражнения с собственным весом	1
7	Упражнения с собственным весом	1
8	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
9	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
10	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
11	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
12	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
13	Упражнения со свободным весом (гири и гантели)	1
14	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
15	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
16	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
17	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
18	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
19	Упражнения на грузо-блочных тренажерах	1
20	Упражнения со штангой	1
21	Упражнения со штангой	1

22	Упражнения со штангой	1
23	Упражнения со штангой	1
24	Упражнения со штангой	1
25	Упражнения со штангой	1
26	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
27	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
28	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
29	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
30	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
31	Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы	1
32	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
33	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1
34	Итоговое занятие	1

Приложение №1

Комплекс № 1 «Упражнения с собственным весом»

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Отжимания от пола: 2-3 x 10-15
2. Приседания глубокие, руки за головой: 2-3 x 15-20
3. Отжимания на брусьях: 2-3 x 8-10
4. Подтягивания средним хватом: 2-3 x 6-8
5. Подтягивания обратным хватом: 2-3 x 6-8
6. Сгибание туловища лежа, руки за головой: 2-3 x 15-20
7. Прыжки на скакалке: 2-3 x 40-50
8. «Гиперэкстензия» на скамье, руки за головой: 2-3 x 10-15

Комплекс №2 «Упражнения со свободным весом»

1. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 x 6-7.
2. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 x 7-8.
3. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
4. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 x 8-9.
5. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 x 6-7.
6. Рывок гири одной рукой (поочередно): 2-3 x 10-15
7. Толчок двух гирь : 2-3 x 8-10
8. Тяга гири к подбородку стоя: 2-3 x 10
9. Приседания с гирей на плече: 2-3 x 10-15

Комплекс № 3 «Упражнения на грузо-блочных тренажерах»

1. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
2. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
3. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
4. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.

5. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
6. Подъем на носки в тренажере 3 x 15-20
7. Разгибание рук в тренажере 3 x 12-15.
8. Жим сидя в тренажере от груди: 3 x 12-15.

Комплекс № 4 «Упражнения со штангой»

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим штанги из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
3. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой - 3x8.
4. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
5. Сгибание рук со штангой стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
6. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы трицепсов.
7. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
8. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.
9. Становая тяга : 4x10.

Комплекс № 5 «Упражнения на тренировку сердечно-сосудистой системы»

1. Упражнение на велотренажере.
2. Ходьба на беговой дорожке.
3. Прыжки на скакалке.
4. «Планка» стоя в упоре лежа.
5. Зашагивание на тумбу, отягощение в руках (поочередно на каждую ногу; на время).
6. Упражнение на пресс, лежа на полу.