



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат КС 36 90 02 78 А8 F3 1T 02 38
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова
«29» августа 2025 года

Приказ от 29.08.2025 № 295-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм, дисциплина дистанция»**

Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Силовые тренировки» имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

1.2. Уровень программы - вводный.

1.3. Актуальность программы.

Программа выходит за рамки основной образовательной программы по физической культуре и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. В программе отражены основные принципы физической подготовки учащихся:

Принцип системности - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности, дифференциации и индивидуализации - предусматривает в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей, учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Отличительные особенности

Развитие физических качеств школьников – одна из главных задач учителя физической культуры. Развитие такого качества как мышечная сила, от развития которой зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность, необходимо каждому человеку, независимо от пола и в особенности школьникам. Школьный период развития физических, умственных способностей, привития работоспособности и их совершенствования, духовного развития, период 4 формирования базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни молодого человека. Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить многочисленные недостатки своего телосложения (сутулость, узкие плечи и грудь, тонкая шея и руки, широкая талия, некрасивая форма ног, излишняя полнота, низкая работоспособность, неуверенность в своих силах и приспособленчество и т. д.). Наряду с этим, занятия силовой подготовкой положительно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, активизируют все биологические и физиологические процессы, протекающие в организме человека. Возраст детей, участвующих в

реализации данной программы: В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. Цель программы – физическое совершенствование и укрепление здоровья учащихся посредством физических упражнений в тренажерном зале.

1.5. Задачи программы

Обучающие

- ⇒ Совершенствование функциональных возможностей организма
- ⇒ обучение умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ⇒ формирование устойчивых мотивов к занятиям физическими упражнениями;

Развивающие

- ⇒ Адаптация организма к физическим нагрузкам;
- ⇒ развитие и реализация индивидуальных способностей через увеличение тонуса и силы мышц;
- ⇒ развитие двигательных кондиционных и координационных способностей;
- ⇒ создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок, повышения работоспособности и совершенствования основных физических качеств;
- ⇒ профилактика нарушений осанки и содействие гармоническому физическому развитию.

Воспитательные

- ⇒ Воспитание потребности здорового образа жизни;
- ⇒ воспитание волевых качеств;
- ⇒ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- ⇒ формирование ценностного отношения к своему здоровью.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 14 – 19 лет.

Количество обучающихся в группе: 15

1.7. Формы и режим занятий

Занятия проходят 2 раз в неделю по 1 часа.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся:

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуальная.

Форма обучения – очная, очно-заочная (с применением дистанционных технологий).

Формы занятий:

тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов в год: 72 часа.

1.9. Планируемые результаты

По окончании срока реализации программы у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным физкультурным занятиям и самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать для них привычным и необходимым.

Учащиеся должны знать:

- ✓ правила безопасности на занятиях в тренажерном зале и правила личной гигиены;

- ✓ основные знания по работе над различными группами мышц;

уметь:

- ✓ пользоваться спортивным инвентарём;

- ✓ правильно выполнять упражнения на тренажерах;

- ✓ взаимодействовать с другими учащимися в процессе тренировки, работать в команде;

- ✓ широко использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни (для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий спортом в активный отдых и досуг);

знать и помнить:

- ✓ правила безопасного поведения и здорового образа жизни;

- ✓ правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- ✓ смысл спортивной терминологии (см. глоссарий);

знать и иметь представление: ✓ о режиме дня и двигательном режиме;

- ✓ о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

- ✓ о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;

- ✓ о причинах травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и правилах его предупреждения;

- ✓ о правильной осанке и причинах нарушения осанки.

Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия (УУД) и общее развитие личности

Личностные результаты и УУД по их достижению:

усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты и УУД по их достижению:

познавательные УУД:

- уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;
- *коммуникативные УУД:*
- уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;
- *регулятивные УУД:*
- уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:

знания о тренировках -

учащийся научится:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по силовым тренировкам (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

способы двигательной (физкультурной) деятельности -

учащийся научится:

- использовать силовую тренировку и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Формы контроля.

Реализация программы по силовому тренингу предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся (предполагается вариативность форм контроля, определенная целесообразностью данных форм – может использоваться часть или все).

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

2.2. Средства контроля.

Результативность освоения данной программы осуществляется через

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы.

Диагностика результатов дополнительной общеразвивающей программы "Силовая подготовка в тренажерном зале" обеспечивает:

- повторяемость (многократность), воспроизводимость оценочных процедур;
- «прозрачность» и однозначность оценивания;
- наличие форм вводной, промежуточной, итоговой диагностики.

Диагностика проводится 3 раза в год: вводная – в сентябре, промежуточная – в декабре, итоговая – в мае.

Диагностика результатов освоения данной образовательной программы сочетает методы индивидуальной и групповой оценки с самооценкой, включает деятельностные и тестовые формы оценивания. Для составления диагностического инструментария используются и методики, применяемые в школьном образовании, особенно те из них, которые основаны на технологиях деятельностного, компетентностного оценивания.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определённые двигательные качества и способности учащихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность. При проведении тестирования, используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой и соревновательной форме. Критерием служат нормативы по общефизической подготовке разных возрастных групп.

	1-й год обучения
низкий	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
средний	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
высокий	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)

Раздел 3. Содержание программы

1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	<i>Вводное занятие</i>	2	2	
1.1.	Вводная часть. Инструктаж	1	1	

1.2.	Строение мышц	1	1	
2.	<i>Упражнения на основные группы мышц</i>	68		68
2.1.	Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс)	7		7
2.2.	Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс)	8		8
2.3.	Грудные мышцы	7		7
2.4.	Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние)	6		6
2.5.	Широчайшие мышцы спины	6		6
2.6.	Прямые мышцы спины	8		8
2.7.	Упражнения на мышцы бедра	6		6
2.8.	Упражнения на пресс	6		6
2.9.	Упражнения на растяжку мышц спины	4		4
2.10.	Упражнения на растяжку мышц ног	4		4
2.11.	Упражнения на мышцы предплечья:	6		6
3	<i>Контрольные упражнения</i>	2		2
	Сдача контрольных норм	2		2
	ИТОГО	72	2	70

Содержание обучения

Вводное занятие

1. Вводная часть.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий.

Техника безопасности на занятиях.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем.

Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение. Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. (Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине. (3 часа). Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения/ тренировки	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	Очная, групповая	Словесный, наглядный	Наглядные пособия
2	Теоретическая подготовка	Очная, групповая	Словесный, наглядный	Спец. литература, наглядные пособия
3	Общая физическая подготовка	Очная, групповая	Интервальный, круговой, соревновательный, игровой, равномерный, повторный	Спортивный инвентарь, аудиозаписи, спец. литература
4	Специальная физическая подготовка	Очная, групповая, индивидуальная	Интервальный, круговой, соревновательный, игровой	Спортивное оборудование, аудиозаписи, спец. литература

5	Тестирование	Очная, индивидуальная	Контрольный, соревновательный	Спортивный инвентарь и оборудование, тесты
---	--------------	--------------------------	----------------------------------	---

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами:

1. карточки;
2. таблицы;
3. презентации.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий: Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно- гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха – в диапазоне 15–18 °С, относительная влажность - 35– 60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала – не менее 150 лк.

Средства обучения и воспитания:

1. физические упражнения;
2. беседа.

Расходные материалы:

1. штанга
2. гантели
3. наклонная доска
4. скамья для жима от груди
5. стойка для приседаний
6. скамья для прессы
7. брусья
8. перекладина
9. эспандер
10. тренажеры

4.3. Учебно-информационное обеспечение программы

Список литературы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб.: РЕТРОС, 1998.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.
11. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. – СПб.: Комета, 1994.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
16. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
17. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
18. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004

19. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
20. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
21. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2008.
22. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
23. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
24. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.

Интернет-ресурсы:

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Устав МОБУ СОШ «СЕРТОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №2»;
7. Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «СЕРТОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №2».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.
Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Силовые тренировки» на 2023-2024 учебный год

Группа: № 1

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 2

Количество часов в неделю: 2 (2 занятия по 45 мин)

Количество часов по программе за учебный год: 72

Каникулы: (в зависимости от возраста)

Осенние каникулы –

Зимние каникулы – 01.01.2022-10.01.2022

Весенние каникулы–

Праздничные дни: 4 ноября 2021 года – День народного единства

23 февраля 2022 года – День защитника Отечества

8 марта 2022 года - Международный женский день

1 мая 2022 года – Праздник Весны и Труда

9 мая 2022 года – День Победы

Продолжительность учебного года: 01 сентября 2021 г. по 31 мая 2022 г.

Педагог дополнительного образования: Квашнин Константин Владимирович

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Оценочные материалы

«Силовые тренировки»

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8 и выше	6 - 7	3 - 5	1 - 2	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	35 и выше	32 - 34	29 - 31	23 - 28	22 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,0 и выше	5,05-5,25	5,3 – 5,6	5,7 - 5,9	6.0 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	4.05 и выше	4.06 - 4.20	4.21 - 4.35	4.36 - 4.50	4.51 и хуже
5	Поднимание туловища (количество раз)	44 и выше	41 - 43	38 - 40	34 - 39	33 и хуже

предварительный контроль -8б

промежуточный контроль -12б

итоговый контроль 16б

техническая подготовка.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по

разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должна быть окрашена штанга?
6. Сколько подходов на соревнованиях по тяжелой атлетике?
7. Какие бывают жимы штанги?
8. Какими бывают гантели?
9. В каком году образовалась тяжёлая атлетика ?
10. Сколько длится соревнования по тяжелой атлетике?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда тяжелоатлета?
5. Основные правила в тяжелой атлетике?
6. Что такое стандартное положение?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит гриф штанги?
5. Какие дополнительные правила используются в соревнованиях?
6. От чего зависит выбор тактики в соревнованиях?
7. Заслуги наших сборных по тяжелой атлетике на Олимпийских играх.

№	Форма занятия	Тема	Содержание	К о л и ч е с т	Место проведения	Форма контроля

				В о ч а с о в		
1.	практик ум	Вводная часть	Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах.	1	Спорти вный зал	тес т
2.	практик ум	Строение мышц	Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	1	Спорти вный зал	тес т
3.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
4.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
5.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
6.	Практик ум	Штанга, тяга.	Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%). Лёжа, жим штанги -4*8-12. Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30- 60%. Стоя в наклоне, тяга гантелей	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов

			-3*8-10- с весом 30-40%.			
7.	Практик ум	Штанга, тяга.	Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%). Лёжа, жим штанги -4*8-12. Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30- 60%. Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
8.	Практик ум	Оказание первой медицинско й помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
9.	Практик ум	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
10.	Практик ум	Штанга, тяга.	Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%). Лёжа, жим штанги -4*8-12. Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30- 60%.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов

			Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.			
11.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка— 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1	Спортивный зал	Сда ча но рм ати вов
12.	Практик ум	Упражнения на растяжку и для профилакти ки плоскостопи я	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.	1	Спортивный зал	Сда ча но рм ати вов
13.	Практик ум	Упражнения на растяжку и для профилакти ки плоскостопи я	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.	1	Спортивный зал	Сда ча но рм ати вов
14.	Практик	Упражнения	Разминка: скакалка— 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на	1	Спортивный	Сда ча

	ум	на основные группы мышц	гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.		зал	но рм ати вов
15.	Практик ум	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
16.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
17.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Скакалка. Отжимание. Поднимание туловища на наклонной доске. Поднимание на	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов

			горизонтальной доске.			
18.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Скакалка. Отжимание. Поднимание туловища на наклонной доске. Поднимание на горизонтальной доске.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
19.	Практик ум	Дыхательны е упражнения.	Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость. Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
20.	Практик ум	Дыхательны е упражнения.	Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость. Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.	1	Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов

21.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3;8 кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%.	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
22.	Практик ум	Дыхательны е упражнения.	Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах. Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
23.	Практик ум	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов

			на развитие гибкости.			
24.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3; 8 кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
25.	Практик ум	Гигиена спортсмена и закаливание	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
26.	Практик ум	Правильное выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
27.	Практик ум	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8. Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов

28.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка–8 мин; ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
29.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка–8 мин; ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
30.	Практик ум	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на	1	Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов

			тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.			
31.	Практик ум	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
32.	Практик ум	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
33.	Практик ум	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8. Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
34.	Практик ум	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8. Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
35.	Практик	Упражнения	Проверить правильность составления индивидуального		Спортивный	Сдача

	ум	на основные группы мышц.	плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.		зал	но рм ати вов
36.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц.	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.		Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
37.	Практик ум	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедр	Разминка: бег 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полу присед - 3× 5-8, на технику, с весом 30 – 40%. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, с весом 30-70%. Лодка, гребня.		Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
38.	Практик	Упражнения	Проверить правильность		Спортивный	Сд

	ум	на основные группы мышц.	составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.		вный зал	ача но рм ати вов
39.	Практик ум	Повышение общефизиче ской подготовки.	Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. Лежа, жим штанги 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30- 40%. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8. Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку).		Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
40.	Практик ум	Развитие двигательны	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с		Спорти вный зал	Сд ача но

		х качеств	гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъем рук с гантелями вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг. Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения Теоретические, практические.			рм ати вов
41.	Практикум	Повышение общефизической подготовки.	Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. Лежа, жим штанги 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8. Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку).		Спортивный зал	Сдача нормативов
42.	Практикум	Развитие	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом		Спортивный зал	Сдача

	ум	двигательны х качеств	30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъем руки с гантелью вперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.		зал	но рм ати вов
43.	Практик ум	Повышение общефизиче ской подготовки.	Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг. Лежа, жим штанги 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8. Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку).		Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
44.	Практик ум	Развитие двигательны	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с		Спорти вный	Сд ача но

		х качеств	гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъемрукигантельювперед- вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг. Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения Теоретические, практические.		зал	рм ати вов
45.	Практик ум	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Разминка: бег 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полу присед - 3× 5-8, на технику, с весом 30 – 40%. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, с весом 30-70%.		Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов
46.	Практик ум	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Разминка: бег 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полу присед - 3× 5-8, на технику, с весом 30 – 40%. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12,		Спортивный зал	Сд ача но рм ати вов

			с весом 30-70%.			
47.	Практик ум	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедр	Разминка: бег 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полу присед - 3× 5-8, на технику, с весом 30 – 40%. Лежа, жим со штангой– 4-5×8- 12, с весом 30-70% . Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, с весом 30-70%.		Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
48.	Практик ум	Развитие двигательны х качеств	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, с весом 30- 60%. Стоя, подъемрукигантельювперед- вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг. Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения Теоретические, практические.		Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
49.	Практик ум	Развитие двигательны х качеств	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, с весом 30- 60%. Стоя, подъемрукигантельювперед- вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны		Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов

			вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг. Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения Теоретические, практические.			
50.	Практик ум	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.		Спортивный зал	Сдача нормативов
51.	Практик ум	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.		Спортивный зал	Сдача нормативов
52.	Практик ум	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.		Спортивный зал	Сдача нормативов
53.	Практик ум	Развитие двигательных	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны		Спортивный зал	Сдача норм

		качеств	вверх- 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг. Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения Теоретические, практические.			ати вов
54.	Практик ум	Развитие двигательны х качеств	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг. Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения Теоретические, практические.		Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
55.	Практик ум	Упражнения на группы мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. -4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.		Спорти вный зал	Сд ача но рм ати вов
56.	Практик ум	Упражнения на группы	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение).		Спорти вный зал	Сд ача но

		мышц ног	Разгибание туловища на тренажере. -4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.			нормативов
57.	Практикум	Упражнения на группы мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. -4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.		Спортивный зал	Сдачно нормативов
58.	Практикум	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, разведение рук гантелями-3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40% Упражнения на растяжку.		Спортивный зал	Сдачно нормативов
59.	Практикум	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, разведение рук гантелями-3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40% Упражнения на растяжку.		Спортивный зал	Сдачно нормативов
60.	Практикум	Упражнения на	Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жим штанги-		Спортивный	Сдачно

		основные группы мышц.	4-5×8-12, весом 30-70%. Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4-5×2-15, с весом 30-70%. Сидя, жимгантелей-4-5, с весом 30-70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг		зал	рм ати вов
61.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жим штанги- 4-5×8-12, весом 30-70%. Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4-5×2-15, с весом 30-70%. Сидя, жимгантелей-4-5, с весом 30-70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.		Спортивный зал	Сдача норм ати вов
62.	Практик ум	Базовые упражнения. Для набора массы.	Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил. Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.		Спортивный зал	Сдача норм ати вов
63.	Практик ум	Упражнения на основные группы	Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 с весом 30-40%. Стоя, сгибание рук со		Спортивный зал	Сдача норм ати

		мышц.	штангой-3×8-10, с весом 30-40%. Разгибание туловища на тренажере-3×8, с весом 30-40 %.			вов
64.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 с весом 30-40%. Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, с весом 30-40%. Разгибание туловища на тренажере-3×8, с весом 30-40 %.		Спортивный зал	Сдача нормативов
65.	Практик ум	Упражнения на основные группы мышц	Скакалка. Отжимание. Поднимание туловища на наклонной доске. Поднимание на горизонтальной доске.		Спортивный зал	Сдача нормативов
66.	Практик ум	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь-3×5-8, на технику, с весом 30-60%. Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, с весом 30-70%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, с весом 30-50%.		Спортивный зал	Сдача нормативов
67.	Практик ум	Индивидуальные комплексы упражнений	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь-3×5-		Спортивный зал	Сдача нормативов

		на тренажерах	8, на технику, с весом 30-60%. Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, с весом 30-70%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, с весом 30-50%.			вов
68.	Практикум	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, разведение рук с гантелями-3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40 % Упражнения на растяжку.		Спортивный зал	Сдача нормативов
69.	Практикум	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, разведение рук с гантелями-3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40%. Упражнения на растяжку.		Спортивный зал	Сдача нормативов
70.	Практикум	Упражнения для мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. -4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.		Спортивный зал	Сдача нормативов
71.	Практикум	Упражнения	Лёжа, подъем ног на		Спортивный зал	Сд

	ум	для мышц ног	горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. -4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.		вный зал	ача нормативов
72.	Практикум	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).		Спортивный зал	Сдача нормативов