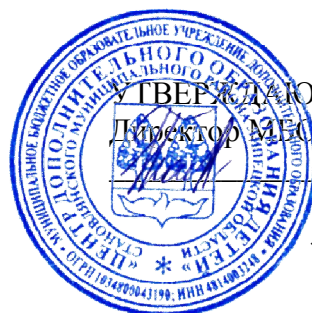


Приложение  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Пауэрлифтинг»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

Программа принята  
педагогическим советом  
МБОУ ДО ЦДОД  
(протокол № 4 от 20 мая 2020г.)



Директор МБОУ ДО ЦДОД  
Т.В. Шацких

«21» мая 2020г.

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Пауэрлифтинг» по курсу «Физическая подготовка»**

1 год обучения, 120 ч.  
Возраст обучающихся – 14-17 лет

Составитель:  
Вобликова Ольга Васильевна  
заместитель директора

## **1. Планируемые предметные результаты**

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» учащиеся должны знать:

- значение общего развития человека, качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.
- о развитии физической культуре и спорта в РФ, атлетической гимнастики и занятий с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.
- о врачебном контроле, самоконтроле, об оказании первой помощи при травмах;
- о влиянии физических упражнений на организм человека; психологической подготовки;
- теоретические основы в области: физиологии, психологии, основ гигиены, питания и спортивной тренировки;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила соревнований и контрольных испытаний.

уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
- выполнять специальные физические упражнения;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать и провести разминку; подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

## ***2. Содержание курса***

### **1. Физическая подготовка (120 ч.)**

#### **1. Теория-4 ч.:**

1. *Инструктаж по технике безопасности. Значение качественной разминки и заминки при занятиях с отягощениями.*
2. Режим и питание при занятиях с отягощениями.
3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.
4. Организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Психологическая подготовка в соревновательной деятельности.

#### **2. Практика-112 ч.:**

РАЗМИНКА –это вводная часть занятия. Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение

разминки может предохранять человека от травм и является важной частью любого спортивно-оздоровительного занятия. Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечных сокращений (ЧСС): лёгкий бег, занятия на велотренажёре, прыжки через скакалку и т.д.

### **Примерная классификация упражнений для разминки:**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

### **Основные упражнения**

*Изучение упражнений на мышцы ног:*

1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений:

- а) приседание с весом собственного тела;
- б) приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку;
- в) приседание с гимнастической палкой (бодибаром, штангой);
- г) выполнение упражнения жим ногами на тренажёре;
- д) выполнение приседаний в тренажёре (Гакк-машина);
- е) выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).

## *2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений*

- а) сгибание ног в тренажёре лёжа;
- б) разгибание ног в тренажёре сидя;
- в) отведение ног стоя на тренажёре;
- г) выполнение подъёма на носки сидя;
- д) экстензии на тренажёре.
- е) подъём таза вверх из положения лёжа (ягодичный мостик).

*Изучение упражнений на мышцы рук, груди и плечевого пояса:*

### *1. Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений*

- а) отжимание от пола с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки;
- б) отжимание на брусьях с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки с опорой на ноги;
- в) жим по углом 45 градусов на тренажёре;
- г) жим лёжа на горизонтальной скамье;
- д) жим лёжа на наклонной скамье головой вверх;
- е) жим лёжа на наклонной скамье головой вниз;
- ё) жим штанги сидя.

### *2. Изучение техники выполнения изолирующих упражнений*

- а) сгибание рук на бицепс стоя или сидя;
- б) французский жим (разгибание рук на трицепс стоя или лёжа);
- в) отведение рук с гантелями или в тренажёре на плечи;
- г) разведение рук с гантелями на скамье;
- д) сведение рук в тренажёре (Батерфляй);

*Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений на мышцы спины и брюшного пресса:*

- а) подтягивания на перекладине с весом собственного тела или то же упражнение, но с опорой на ноги;
  - б) тяга вертикального блока на тренажёре;
  - в) тяга горизонтального блока на тренажёре;
  - г) тяга становая и её разновидности:
    - тяга на прямых ногах;
    - тяга на подсогнутых ногах (румынская тяга);
    - тяга в тренажёре Смита;
  - д) тяга штанги к подбородку узким хватом;
  - е) подъём на трапеции в тренажёре «становая тяга\шраги»;
  - ё) подъём туловища из положения лёжа;
  - ж) подъём ног из положения лёжа;

- з) скручивание сидя на тренажёре для пресса;
- и) скручивание туловища на наклонной скамье;
- к) упражнение «планка»
- л) упражнение на гимнастическом ролике.

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.

Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.

Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).

### **3. Контрольные испытания по ОФП И СФП.(4 ч.)**

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

3. Календарно-тематическое планирование  
«Физическая подготовка» 120 ч.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятий
		теоретиче- ских	практичес- ких	по плану	по факту	
<b>Сентябрь</b>						
1.	Вводный инструктаж по ТБ и теоретические основы спортивной тренировки.	1				Опрос
2.	Тренировка мышц ног и брюшного пресса		1			-разминка с использованием кардиотренажёров и ОРУ на месте; подъём туловища из положения лёжа; -подъём ног из положения лёжа; -"Планка"; -"Лодочка"; -"Ягодичный мостик"; -приведение ног сидя на тренажёре; -отведение ног сидя на тренажёре; -жим ногами на тренажёре; -разгибание ног сидя на тренажёре; -сгибание ног лёжа на тренажёре;

						-другие упражнения с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.
3.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.		1			-упражнения для растяжки ягодиц; -упражнения для растяжки передней части бедра; -упражнения для растяжки задней поверхности бедра; -упражнения для растяжки внутренней части бедра; -упражнения для растяжки внешней стороны бедра; -упражнения для растяжки голеней.
4.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
5.	Круговая тренировка - упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие

	направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					упражнения. Выполнение контрольных упражнений
6.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. -упражнения для растяжки мышц шеи и плеч; -упражнения для растяжки грудных мышц; -упражнения для растяжки мышц-разгибателей спины и поясницы; -вытяжение позвоночника и расслабление мышц всего тела в висе на турнике с опорой на ноги; -упражнения для растяжки пресса. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК



7.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
8.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
9.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
10.	Кардиотренировка - различные		1			Разминка. Общеразвивающие

	упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					упражнения. Выполнение контрольных упражнений
11.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
12.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
13.	<b>2.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:</b> Физическая культура и спорт в РФ.	1				Опрос
	<b>Итого за сентябрь: 13 часов</b>	<b>2</b>	<b>11</b>			

Октябрь						
14.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
15.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
16.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения подтягиваний на турнике и статических упражнений на мышцы брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений

17.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц ног.Выполнение контрольных упражнений
18.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц груди, рук и плечевого пояса.Выполнение контрольных упражнений
19.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
20.	Кардиотренировка - различные		1			Разминка. Общеразвивающие

	упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					упражнения. Упражнения на развития координационных способностей. Тренировка силовой выносливости мышц ног.Выполнение контрольных упражнений
21.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностейВыполнение контрольных упражнений
22.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Тренировка силовой выносливости и координационных способностей.Выполнение контрольных упражнений
23.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развития

	других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
24.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие силы, взрывной силы и координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
25.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. Выполнение контрольных упражнений
26.	<b>3.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:</b> Краткий обзор развития атлетической гимнастики и занятий		1			Опрос

	с отягощениями в целом в РФ и за рубежом.					
	<b>Итого за октябрь: 13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>			
<b>Ноябрь</b>						
27.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных жимовых упражнений и. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса Выполнение контрольных упражнений
28.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений на мышцы ног и/или спины. Изолированная тренировка грудных мышц. Выполнение контрольных упражнений
29.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Упражнения для закрепления техники при выполнении упражнений на различные мышцы ног. Упражнения на развития координационных способностей, подвижные и спортивные игры. Выполнение контрольных упражнений
30.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
31.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
32.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.



	упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Выполнение контрольных упражнений
33.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
34.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений на мышцы груди с использованием свободных весов (гантели).Выполнение контрольных упражнений
35.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					Упражнения на формирование правильной осанки и тренировка мышц брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
36.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
37.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
38.	<b>4.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:</b> гигиена, закаливание, режим и питание при занятиях с отягощениями.	1				Опрос

	<b>Итого за ноябрь: 12</b>	1	11			
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
39.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
40.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
41.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	кора, верхней и нижней части туловища.					упражнений
42.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
43.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
44.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение

						контрольных упражнений
45.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
46.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
47.	Контрольные испытания по ОФП.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

48.	Контрольные испытания по ОФП		1			Зачет
49.	Контрольные испытания по СФП.		1			Зачет
50.	Контрольные испытания по СФП		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.
51.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
	<b>НОВЫЙ ГОД</b>	1				Опрос
	<b>Итого за декабрь: 14 часов</b>	<b>1</b>	<b>13</b>			
<b>52.</b>	<b>5.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:</b>		1			Разминка. Общеразвивающие

	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.					упражнения. Закрепление техники выполнения приседаний со штангой. Выполнение контрольных упражнений
53.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
54.	Кардиотренировка- различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
55.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	кора, верхней и нижней части туловища.					упражнений
56.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
57.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.
58.	6.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1				Тестирование
59.	Круговая тренировка - упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие



	направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение контрольных упражнений
<b>60.</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>61.</b>	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.
	<b>Итого: за январь – 10 ч.</b>	<b>1</b>	<b>9</b>			
<b>62.</b>	Круговая тренировка - упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие

	направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>63.</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>64.</b>	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>65.</b>	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	кора, верхней и нижней части туловища.					упражнений
66.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
67.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и другихнаправленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
68.	<b>7.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ:</b> психологическая подготовка.	1				опрос
69.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Выполнение контрольных упражнений
70.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Закрепление техники выполнения различных упражнений с участием глубоких мышц спины и брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
71.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого: за февраль – 10 ч.</b>	<b>1</b>	<b>9</b>			
<b>Март</b>						
72.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Выполнение контрольных упражнений
73.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Выполнение контрольных упражнений
74.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
75.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	туловища.					
<b>76.</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>77.</b>	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).	1				Опрос
<b>78.</b>	8.ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: ОФП и СФП - общая и специальная физическая подготовка и их значение для занимающихся.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>79.</b>	Круговая тренировка - упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие

	направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>80.</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>81.</b>	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>82.</b>	9. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: организация контрольных испытаний, соревнований,	1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных

	промежуточной и итоговой аттестации. Правила соревнований и испытаний.					упражнений
83.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Тестирование
84.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
	<b>ИТОГО ЗА МАРТ: - 13</b>	2	11			
<b>АПРЕЛЬ_2018</b>						
85.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных



	других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					упражнений
86.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
87.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.
88.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
<b>89.</b>	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>90.</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>91.</b>	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений

	спортивные и подвижные игры).					
92.	10. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: места занятий, оборудование и инвентарь. Повторный инструктаж по технике безопасности при необходимости.	1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
93.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					Опрос
94.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Выполнение контрольных упражнений
95.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.

	беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					Выполнение контрольных упражнений. Подвижные игры.
96.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. Спортивные игры.
97.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
	<b>ИТОГО_ЗА_АПРЕЛЬ_13_ЧАСОВ</b>	<b>1</b>	<b>12</b>			
<b>МАЙ 2018</b>						
98.	Кардиотренировка - различные		1			Разминка. Общеразвивающие

	упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>99.</b>	Контрольные испытания по ОФП		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>100</b>	Контрольные испытания по ОФП.		1			Разминка. Зачет
<b>101</b>	Контрольные соревнования		1			Разминка. Зачет
<b>102</b>	Контрольные соревнования		1			Контрольные соревнования
<b>103</b>	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части		<b>1</b>			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья,

	туловища.					метаний. Выполнение контрольных упражнений
<b>104</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		<b>1</b>			Разминка. Общеразвивающие упражнения.
<b>105</b>	Кардиотренировка- различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		<b>1</b>			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений
<b>106</b>	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		<b>1</b>			Разминка.

<b>107</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		<b>1</b>			Разминка.
<b>108</b>	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		<b>1</b>			Разминка. .
	<b>Итого за май: 11 ч.</b>					
<b>Июнь</b>						
<b>109</b>	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		<b>1</b>			Разминка. .

<b>110</b>	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		<b>1</b>			Разминка. .
<b>111</b>	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		<b>1</b>			Разминка. .
<b>112</b>	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		<b>1</b>			Разминка. .



113	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.		1			Разминка. .
114	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).		1			Разминка. .
115.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		1			Разминка. .
116.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника,		1			Разминка. .

	упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					
117.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					
118.	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.					
119.	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.					

	Упражнения способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.					
120.	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы (хотьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры).					

