

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Мурманской области
Администрация ЗАТО г. Островной
МБОУ "СОШ № 284 ЗАТО г. Островной"

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
школы
протокол № 01
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от «02» сентября 2024 г.
№ 132 о/д

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»
Возраст обучающихся: 10- 18 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор- составитель:
Педагог
дополнительного образования
Колодяжный Э.И.

г. Островной
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Программа составлена на основании Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Уставом МБОУ «СОШ №284 ЗАТО г. Островной»

Новизна изучаемого курса состоит в целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовой подготовленности, использовании индивидуальных тренировочных программ, коммуникативных игр, творческих заданий, которые способствует формированию универсальных учебных навыков у детей, разностороннего развития и укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Новизна программы и отличие ее от существующих программ состоит в том, что она объединяет изучение трёх основных направлений культуризма: атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг:

- бодибилдинг или «телостроительство»;

- пауэрлифтинг - силовое троеборье, в него включены 3 соревновательных упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лёжа, становая тяга.

Программа составлена с учетом особенностей учреждения «МБОУ «СОШ №284 ЗАТО г. Островной»», в котором учебный год составляет 36 недель с сентября по май включительно.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что физкультура и спорт - важная часть системы физического воспитания подрастающего поколения. В последние десятилетия наиболее популярным видом спорта среди молодежи является атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика – одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления для учащихся практически всех возрастов.

За последние десятилетия во всем мире наблюдается огромный интерес к атлетической гимнастике (бодибилдингу) у лиц различного возраста. Популярность упражнений силового характера с отягощениями, на тренажерах и блочных устройствах, с резиновыми амортизаторами и весом собственного тела неуклонно растет. В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата - костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной

безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Отличительной особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности.

Адресат программы. В объединение «Атлетическая гимнастика» принимаются учащиеся в возрасте 10-18 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья.

Срок и этапы реализации программы: 1 год

Количество часов обучения 144 часа.

Количество часов в неделю – 4 часа.

Количество занятий в неделю – 2 занятия.

Формы реализации программы: форма обучения – очная.

Формы обучения и виды занятий:

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами. На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при обладании двигательной памяти ориентируясь на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнения, что позволяет избежать травм и повысить результативность тренировок.

Форма работы : групповая

Занятия – тренировки в основных видах движений

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Объем программы и режим работы:

Общий объем реализации программы составляет 144 часа.

В целях успешного выполнения программы занятия проводятся сдвоенно: 2 академических часа (по 45 минут) с переменной 10 минут между ними.

Цель программы:

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);

- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- развить общие и специфические координационные способности;
- совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий;
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки;
- укрепить физическое здоровье.

Воспитательные:

- совершенствовать морально-волевые качества;
- совершенствовать спортивное мастерство;
- воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе;
- воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья воспитанников.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса

Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;
- соотнесение целей с возможностями
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;

- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Механизм оценки результатов работы по программе

По средствам диагностики:

- ежемесячные наблюдения по темам программы.

Цель диагностики – выявить индивидуальные особенности ребенка, привить умение и навыки по выполнению силовых упражнений

№	Раздел темы	Форма занятости	Применяемые методы	Средства обеспечения	Форма контроля
1.	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий	занятие теория	лекция	доклад	опрос
2.	Физическая культура и спорт в России. Секреты наращивания физической массы	занятие теория	лекция	доклад	беседа
3.	Принцип рационального			видеоматериал	

	питания				
4.	Воспитание морально – волевых качеств, психологическая подготовка			видеоматериал	
5.	Врачебный контроль, массаж. Оказание первой медицинской помощи при травмах	занятие	лекция, беседа, объяснение, показ	доклад, медицинская аптечка,	наблюдение, зачет
6.	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	занятие	лекция, беседа, объяснение, показ	видеоматериал	наблюдение, зачет
7.	Общefизическая подготовка, специальная подготовка, развитие силы, ловкости, гибкости, равновесия	спортивная тренировка	методический показ, объяснение	гантели, брусья, штанга, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
8.	наращивание силы	спортивная тренировка	методический показ по частям, в целом, объяснение	штанга, гантели, перекладина, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
9.	увеличение мощности	спортивная тренировка	методический показ, беседа	штанга, гантели, перекладина, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
10.	Суперсет	спортивная тренировка	методический показ по частям, в целом, объяснение	штанга, гантели, перекладина, спортивные тренажеры	наблюдение

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 10-12 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты		
		1 год		
		удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	13 раз	17 раз	20 раз
2	Прыжок с места в длину	150 см	160 см	170 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	18 раз	21 раз	23 раз
4	Подтягивание	1 раз	2 раза	4 раза

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 13-15 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты		
		1 год		
		удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	14 раз	19 раз	23 раз
2	Прыжок с места в длину	160 см	170 см	180 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	19 раз	22 раз	24 раз
4	Подтягивание	1 раз	3 раза	5 раза

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (мальчики 16-18 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты		
		1 год		
		удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	15 раз	20 раз	25 раз
2	Прыжок с места в длину	170 см	180 см	190 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	20 раз	24 раз	26 раз
4	Подтягивание	3 раз	5 раза	7 раза

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девочки 10-12 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты		
		1 год		
		удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	6 раз	11 раз	16 раз
2	Прыжок с места в длину	140 см	150 см	160 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	15 раз	17 раз	19 раз

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девочки 13-15 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты		
		1 год		
		удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	8 раз	13 раз	18 раз
2	Прыжок с места в длину	150 см	160 см	170 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	16 раз	18 раз	20 раз

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девочки 16-18 лет)

№	Контрольное упражнение и единица измерения	Результаты		
		1 год		
		удовл.	хорошо	отлично
1	Отжимание от пола	10 раз	15 раз	20 раз
2	Прыжок с места в длину	160 см	170 см	180 см
3	Сгибание туловища лёжа на спине (за 30 сек)	18 раз	20 раз	22 раз

Учебный план

1 год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	2	2	-	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Спортивный инвентарь и оборудование	4	2	2	опрос
3.	История возникновения атлетизма	2	2	-	опрос
4.	Гигиена и здоровье	4	2	2	опрос
5.	Строение организма человека	4	4	-	педагогическое тестирование, опрос
6.	Питание спортсмена	4	2	2	опрос
7.	Бодибилдинг как вид атлетизма	4	2	2	Опрос, практика
8.	Пауэрлифтинг как вид атлетизма	4	2	2	Опрос, практика
9.	Общая физическая подготовка	54	14	40	педагогическое тестирование
10.	Специальная физическая подготовка	30	6	24	педагогическое тестирование
11.	Совершенствование техники	16	4	12	педагогическое тестирование
12.	Контрольные занятия	6	-	6	зачетное занятие
13.	Восстановительные мероприятия	10	-	10	
	Итого:	144	42	102	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

1. Вводное занятие - 2 час.

Теоретические занятия - 2 час.

План работы и задачи на учебный год. Знакомство с программой. Атлетическая гимнастика (культуризм) как вид спорта и его развитие в России Краткая характеристика понятия «атлетическая гимнастика». Терминология, применяемая в атлетической гимнастике. Основные понятия.

2. Спортивный инвентарь и оборудование - 4 час.

Теоретические занятия - 2 час.

Место занятий, инвентарь и оборудование. Тренажеры. Штанги, гантели. Техника безопасности при проведении занятий.

Практические занятия - 2 час.

Изучение техники владения снарядами и тренажёрами.

3. История возникновения атлетизма - 2 час.

Теоретические занятия - 2 час.

Возникновение и становление культуризма в России. Достижения спортсменов России.

4. Гигиена и здоровье - 4 часа.

Теоретические занятия - 2 час.

Гигиенические знания и навыки. Общие гигиенические требования к занимающимся культуризмом. Закаливание. Способы закаливания. Режим дня, труда, отдыха. Врачебный контроль. Виды травм. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Практические занятия - 2 час.

Оказание первой помощи при травмах.

5. Строение организма человека - 4 час.

Теоретические занятия - 4 час.

Основы анатомии и физиологии человека. Основные мышечные группы, строение скелета. Обмен веществ в организме.

6. Питание спортсмена - 4 час.

Теоретические занятия - 2 час.

Стратегия и тактика питания. Рациональное питание. Дробное питание. Контроль питания и его соответствие расходу энергии. Анаболические стероиды. Самоконтроль и регулирование веса.

Практические занятия - 2 час.

Составление индивидуальной карты спортсмена.

7. Бодибилдинг как вид атлетизма - 4 час.

Теоретические занятия - 2 час.

Бодибилдинг (телостроительство) как один из разделов атлетической гимнастики.

Краткая характеристика бодибилдинга. Конкурс «Мистер Олимпия». Развитие бодибилдинга в России. Терминология, применяемая в бодибилдинге. Основные понятия, перечень базовых упражнений на все группы мышц.

Практические занятия - 2 час.

8. Пауэрлифтинг как вид атлетизма - 4 час.

Теоретические занятия - 2 час.

Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Краткая характеристика. Мировые достижения.

Развитие пауэрлифтинга в Мурманской области. Классификация упражнений пауэрлифтинга. Терминология упражнений. Основные и дополнительные упражнения. Первая группа упражнений - соревновательные (приседания, жим лежа, тяга станова). Вторая группа - специально-подготовительные (подводящие для приседания, для жима лежа, для тяги). Третья группа - общеподготовительные (развивающие для приседания, для жима лежа, для тяги и других видов спорта).

Практические занятия - 2 час.

9. Общая физическая подготовка - 54 час.

Теоретические занятия - 14 час.

Значение ОФП для развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). Виды упражнений и комплексов упражнений без предметов и с предметами. Бег, прыжки, броски.

Практические занятия - 40 час.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения на гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения. Бег. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Акробатические упражнения.

10. Специальная физическая подготовка - 30 час.

Теоретические занятия - 6 час.

Особенности специальных упражнений. Количество подходов и повторений.

Практические занятия - 24 час.

Комплексы упражнений с гантелями, гириями, штангой для развития силовой выносливости.

11. Совершенствование техники - 16 час.

Теоретические занятия - 4 час.

Принципы системы тренировок Джона Вейдера: прогрессирующего увеличения нагрузки; приоритета; пирамиды, прилива крови.

Практические занятия - 12 час.

Составление комплексов упражнений в соответствии с принципами Дж. Вейдера.

12. Контрольные занятия - 6 час.

Практические занятия - 6 час.

Выполнение контрольных упражнений: присед, жим, тяга.

13. Восстановительные мероприятия - 10 час.

Теоретические занятия - 10 час.

Спортивные подвижные игры.

Материально-техническое обеспечение программы:

Тренажерный зал
Силовые многофункциональные тренажеры
Гантели
Штанга весом до 150 кг. (со съемными блинами)
Штанга с изогнутым грифом
Ремни тяжелоатлетов
Гимнастическая стенка
Перекладина
Скамья
Тренажер для мышц спины и живота
Стойка со скамьей для жима от груди
Стойки для приседаний
Скамья с регулируемым наклоном
Стойка для гантелей
Беговые дорожки
Скакалки
Коврики

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы используются:

- **формы** организации тренировок: групповые, индивидуальные, фронтальные;
- **методы** обучения: словесные, наглядные, практические;
- **методики** дифференцированного и индивидуального обучения.

Основные методы выполнения упражнений:

повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями и методическими рекомендациями, комплексами упражнений для общей физической подготовки и специальной физической подготовки, конспектами для проведения теоретических занятий, видеоматериалами.

Список литературы.

для педагога:

Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. – М.: АСТ,

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003

Любер Д. Культуризм по-нашему. – Ростов н/Д, 2004

Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000

Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000

Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга / Т 1,2,3. – М.: «Физкультура и спорт», 1993

для учащихся:

Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт», – 2005

Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001 – (Детская энциклопедия в картинках).

Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993

Перечень интернет-ресурсов

1 <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.

2 <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.

3 <http://2bereg.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.

4 <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.

5 <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.

6 <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.

7 <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

«Современные проблемы науки и образования» – Издательский Дом

«Академия Естествознания», 2012 – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

Приложения

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				групповая	2	План работы, задачи. Понятия	Тренажерный зал	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.				групповая	2 2	ПТБ. Инвентарь, оборудование Техника владения тренажёрами, снарядами	Тренажерный зал	фронтальный опрос
3.				групповая	1 1	Возникновение и становление культуры туризма в России Техника владения трен-ми, снарядами	Тренажерный зал	опрос
4.				Групповая фронтальная	1 1	Гигиенические знания, навыки Оказание первой помощи	Тренажерный зал	опрос
5.				групповая	1 1	Закаливание. Способы закаливания Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Опрос Педагогическое тестирование
6.				групповая спортивная тренировка	1 1	Основы анатомии и физиологии человека. Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
7.				групповая спортивная тренировка	1 1	Основные мышечные группы Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
8.				Групповая индивидуальная	1 1	Стратегия и тактика питания Составление индивидуальной карты	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование

9.				Групповая индивидуальная	1 1	Самоконтроль и регулирование веса Составление индивидуальной карты	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
10.				Групповая фронтальная	1 1	Краткая характеристика бодибилдинга Работа на тренажёрах	Тренажерный зал	Опрос
11.				Групповая фронтальная	1 1	Развитие бодибилдинга в России Упражнения для рук, плеч, туловища, ног, шеи	Тренажерный зал	Опрос
12.				Групповая фронтальная	1 1	Краткая характеристика пауэрлифтинга Работа на тренажёрах	Трен. Зал	Опрос
13.				Групповая фронтальная	1 1	Классификация упражнений пауэрлифтинга Комплексы упражнений на развитие силы	Трен. Зал	Опрос
14.				групповая спортивная тренировка	1 1	Значение ОФП для основных физических качеств Легкоатлетические упражнения	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
15.				групповая спортивная тренировка	1 1	Значение ОФП для основных физических качеств Легкоатлетические упражнения	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
16.				групповая спортивная тренировка	1 1	Значение ОФП для основных физических качеств Легкоатлетические упражнения	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
17.				групповая спортивная тренировка	1 1	Виды упражнений и комплексов Легкоатлетические упражнения	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
18.				групповая спортивная тренировка	1 1	Виды упражнений и комплексов Легкоатлетические упражнения	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование

19.				групповая спортивная тренировка	1 1	Виды упражнений и комплексов Легкоатлетические упражнения	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
20.				групповая спортивная тренировка	1 1	Виды упражнений и комплексов Легкоатлетические упражнения	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
21.				групповая спортивная тренировка	1 1	Виды упражнений и комплексов Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
22.				групповая спортивная тренировка	1 1	Виды упражнений и комплексов Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
23.				групповая спортивная тренировка	1 1	Виды упражнений и комплексов Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
24.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
25.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
26.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
27.				групповая спортивная тренировка	1 1	Техника безопасности Акробатические упражнения	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование

							Спортзал	
28.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
29.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
30.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
31.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
32.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Спортивные и подвижные игры	Тренажерный зал Спортзал	Педагогическое тестирование
33.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
34.				групповая спортивная тренировка	1 1	Акробатические упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
35.				групповая спортивная тренировка	2	Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
36.				групповая спортивная тренировка	2	Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
37.				групповая спортивная тренировка	2	Комплекс общеразвивающих упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование

38.				групповая спортивная тренировка	1 1	Особенности специальных упражнений Комплекс с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
39.				групповая спортивная тренировка	1 1	Особенности специальных упражнений Комплекс с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
40.				групповая спортивная тренировка	1 1	Особенности специальных упражнений. Комплекс с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
41.				групповая спортивная тренировка	1 1	Количество подходов и повтор Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
42.				групповая спортивная тренировка	1 1	Количество подходов и повтор Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
43.				групповая спортивная тренировка	1 1	Количество подходов и повтор Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
44.				индивидуальн ая	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
45.				индивидуальн ая	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
46.				индивидуальн ая	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
47.				индивидуальн ая	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
48.				индивидуальн ая	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
49.				индивидуальн ая	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование

50.				индивидуальная	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
51.				индивидуальная	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
52.				индивидуальная	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
53.				индивидуальная	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
54.				индивидуальная	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
55.				индивидуальная	2	Комплекс упражнений с гантелями, штангой	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
56.				фронтальная	1 1	Прогрессирующее увеличение нагрузки Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
57.				фронтальная	1 1	Прогрессирующее увеличение нагрузки Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
58.				фронтальная	1 1	Прогрессирующее увеличение нагрузки Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
59.				фронтальная	2	Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
60.				фронтальная	2	Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование

61.				фронтальная	2	Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
62.				фронтальная	2	Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
63.				фронтальная	2	Прогрессирующий комплекс упражнений	Тренажерный зал	Педагогическое тестирование
64.				индивидуальная	2	Сдача контрольных нормативов	Тренажерный зал	фронтальный опрос, зачетное занятие
65.				индивидуальная	2	Сдача контрольных нормативов	Тренажерный зал	фронтальный опрос, зачетное занятие
66.				индивидуальная	2	Сдача контрольных нормативов	Тренажерный зал	фронтальный опрос, зачетное занятие
67.				индивидуальная	2	Восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных упражнений	Трен. Зал	зачетное занятие
68.				индивидуальная	2	Восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных упражнений	Трен. Зал	зачетное занятие
69.				индивидуальная	2	Восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных упражнений	Трен. Зал	зачетное занятие
70.				индивидуальная	2	Восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных упражнений	Трен. Зал	зачетное занятие
71.				индивидуальная	2	Восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных упражнений	Трен. Зал	зачетное занятие