

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |
|--|--|
| <p>Утверждена на заседании педагогического совета МБОУ СОШ с. Хрущёвка</p> <p>Протокол №1 от 28 августа 2023 г</p> | <p>Утверждаю<br/>Директор МБОУ СОШ с. Хрущевка<br/>Попова Л.И.</p> <p>Приказ № 129-У от 28 августа 2023 г.</p> |
|--|--|



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Жим»**

Составил: Хавлин Алексей Викторович  
педагог дополнительного образования,

с. Хрущёвка  
2023 г.

## Содержание

Страницы

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>                  |    |
| Пояснительная записка  | 3  |
| Цель и задачи  | 4  |
| Планируемые результаты   | 5  |
| Содержание программы   | 6  |
| <b>2. Организационно-педагогические условия реализации программы</b> |    |
| Учебный план   | 10 |
| Календарный учебный график   | 10 |
| Формы аттестации   | 11 |
| Оценочные материалы  | 11 |
| Материально-техническое и информационное обеспечение программы       | 12 |
| Кадровое и методическое обеспечение программы                        | 12 |
| Список литературы  | 12 |
| Рабочая программа  | 13 |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение органичного единства обучения и творчества детей. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 26.12.2012г.;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

В процессе обучения дети приобретают знания о месте и значении физического воспитания, о приемах саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

По содержанию занятия делятся на два курса «Теоретическая подготовка » и «Общая специальная подготовка».

Программа включает в себя использование спортивного инвентаря, работу над развитием реакции, игры – занятия, развивающие быстроту, использование методических пособий.

## Направленность программы

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в пауэрлифтинге.;
3. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
4. выявление одаренных детей.

## Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Пауэрлифтинг – безусловно, нельзя назвать народным видом спорта ,но не было на Руси ни одного праздника. где не выступали бы силачи – самородки.

Пауэрлифтинг (англ. Power-сила+lift-поднимать)- силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения, также его называют силовым троеборьем в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

**Новизна программы** заключается в изучении вид спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Отличительные особенности программы.** Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

### **Цель и задачи программы.**

**Целью** программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правилам безопасности во время занятий;

##### **развивающие:**

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

##### **воспитательные:**

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

### **Адресат программы**

**Срок реализации программы** – 79 часов в год, 2 учебных занятия в неделю, 1 года обучения.

Программа рассчитана на детей и подростков 14-17 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Формы занятий:** индивидуальные, групповые, командные.

**Численность объединения** - 25 человек.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### «Теоретическая подготовка».

#### **Ученик должен знать:**

- эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма.
- Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

#### **Ученик должен уметь:**

- считать пульс,
- контролировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

### «Общая и специальная подготовка».

#### **Ученик должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в быденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **Ученик должен уметь :**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения знания и навыки в повседневной жизни.

### **«Теоретическая подготовка»-6 часов**

Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, отбор обучающихся, правила поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности. Форма одежды и внешний вид. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП;

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.

Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

### **«Общая и специальная подготовка» - 72 часов**

Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднимание стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)

Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажеров, соскоков сверху .

Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажеров, соскоков сверху вниз и др.

Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.

Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.

Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.

Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.

Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.

Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.

Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.

Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.

Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.

Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.

Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.

Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).

Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).

Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области.

Упражнения на ягодичные мышцы.

Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области.

Упражнения на ягодичные мышцы.

Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области.

Упражнения на ягодичные мышцы.

Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.

Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.

Упражнения для мышц: пресса снизу; пресса сверху; косых мышц живота; рук сзади; спины сверху; голени.

Упражнения для мышц: пресса снизу; пресса сверху; косых мышц живота; рук сзади; спины сверху; голени.

Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра Двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу)

Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части).

Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.

Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч.

Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног).

Упражнение для мышц позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления мышц бедер.

Упражнение для мышц позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления мышц бедер.

Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.

Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание. Упражнения для снятия напряженности в области шеи. Расслабляющее упражнение для спины, Растягивание поясницы, верхней и боковой части бедра.

Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц.

Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц.

Упражнения для мышц груди, мышц спины. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра

Упражнения на мышцы спины.

Упражнения на мышцы спины.

Упражнение для мышц спины, живота, ног.

Упражнение на растяжение шеи и верхней части спины. Упражнение для мышц стопы и голени.

Упражнение на укрепление всего позвоночника. Упражнение для мышц брюшного пресса.

Упражнения для предплечья, трапециевидные мышц спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины

Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса. Тяга штанги к животу в наклоне.

Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса. Тяга штанги к животу в наклоне.

Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.

Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.

Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела.

Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).

Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела.

Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).

Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга.

Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга.

Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга. Подъем таза, разгибания спины, сведения рук.

Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом

Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом

Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом

Комплекс силовой гимнастики

Комплекс силовой гимнастики

Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки

Упражнение для мышц спины: гиперестезия;

Упражнение для мышц спины: гиперестезия;

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.

Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднятие одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)

Упражнения для мышц живота (сгибателей)

Упражнения для мышц живота (сгибателей)

Упражнения для мышц живота (сгибателей)

Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднятие ног в положение, лежа на спине, поднятие туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).

Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.

Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.

Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.

Упражнения для мышц спины (разгибателей): со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и поднятием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднятие туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).

Упражнения для мышц спины (разгибателей): со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и поднятием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднятие туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).

Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и поднятием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднятие туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).

Упражнения для ягодичных мышц: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным,

психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### Учебный план

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом. Учебный план рассчитан на 34 недели в учебном году.

| № раздела и темы | Наименование курса                     | Кол-во учебных часов | Форма промежуточной аттестации |
|------------------|--|----------------------|--------------------------------|
| 1.               | Курс «Теоретическая подготовка».       | 6                    | Тестирование                   |
| 2.               | Курс «Общая и специальная подготовка». | 72                   | Участие в соревнованиях        |
|                  | итого                                  | 78                   |                                |

### Календарный учебный график

График разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Положением об организации образовательной деятельности в творческих объединениях Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Липецкой области», Уставом Центра.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

МБОУ СОШ с. Хрущевка в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года в МБОУ СОШ с. Хрущевка

Начало учебного года – 01.09.2023 года

Окончание учебного года – 31.05.2024 года.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 2 час в неделю (78 часов в год)

Продолжительность занятий. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Хрущевка в свободное от занятий время.

| № п/п | Наименование программы | Начало учебного года | Окончание учебного года | Кол-во учебных недель | Кол-во занятий в год | Продолжительность одного занятия |
|-------|------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|
|-------|------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|

|   |   |             |            |           |    |        |
|---|---|-------------|------------|-----------|----|--------|
| 1 | Дополнительная<br>общеразвивающая<br>программа<br>физкультурно-спортивной<br>направленности<br>«Жим»<br>(14 – 17 лет) | 01. 09.2023 | 31.05.2024 | 39 недель | 78 | 40 мин |
|---|---|-------------|------------|-----------|----|--------|

Принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Количество детей в группе - не более 20 человек.

Форма обучения - очная.

Форма занятий - индивидуально - групповая.

### Формы аттестации

Формы проведения итогов реализации Программы проводятся в виде соревнований по силовому многоборью.

### Оценочные материалы.

| Физическое качество        | Вид упражнения   | Возраст |        |        |        |        | сдано | не сдано |
|----------------------------|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|
|                            |  | 13 лет  | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |       |          |
| Быстрота                   | Бег на 30 м  | 9,0     | 8,5    | 8.3    | 8,0    | 8,0    | 1     | 0        |
| Координация                | Челночный бег 3x10м  | 8.8 с   | 8.2    | 8.0    | 7.8    | 7.6    | 1     | 0        |
| Выносливость               | 6-ти минутный бег  | -       | -      | -      | -      | -      | 1     | 0        |
| Сила                       | Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз) | 6       | 8      | 13     | 14     | 15     | 1     | 0        |
|                            | Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)            | 20      | 23     | 26     | 28     | 30     | 1     |          |
| Силовая выносливость       | Подъем туловища, лежа на спине (раз)                               | 3       | 7      | 3      | 6      | 6      | 1     | 0        |
|                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                             | -       | 3      | -      | -      | -      | 1     | 0        |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места   | 70      | 120    | 70     | 120    | 120    | 1     | 0        |

### Материально-техническое обеспечение.

1. Велотренажер;
2. Шведская стенка;
3. Доска для пресса;
4. Гири 16, 24 кг.;
5. Штанга тренировочная;
6. Скамейка для жима лежа;
7. Набор гантелей 5-12 кг.

## **Кадровое обеспечение программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование и квалификацию.

### **2.5. Средства обучения**

#### Характеристика помещения для занятий по программе

Помещение (спортивный зал)

Помещение должно быть хорошо освещенным, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда

#### **Технические средства обучения**

- компьютер с выходом в Интернет;
- проектор;
- экран.

#### **Методическая литература.**

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ



**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Жим»**  
**(14 – 17 лет).**

Составил: Хавлин Алексей Викторович

Педагог дополнительного образования

с. Хрущёвка

2023 г.

## 1. Планируемые результаты курса «Теоретическая подготовка».

### Ученик должен знать:

- Эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма.
- Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека ;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

### Ученик должен уметь:

- считать пульс,
- контролировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

## 2. Содержание программы

### Теоретическая подготовка – 6 часов.

1. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, отбор обучающихся, правила поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности. Форма одежды и внешний вид. Физическая культура–важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП;.
2. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.
3. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
4. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.
5. Виды мышц живота, их значение(поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.

6. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

### **Общая и специальная подготовка – 72 часа.**

1. Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднятие стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)
2. Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднятия и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажеров, соскоков сверху .
3. Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднятия и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажеров, соскоков сверху вниз и др.
4. Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.
5. Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.
6. Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.
7. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.
8. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.
9. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.
10. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.
11. Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующей положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.
12. Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующей положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.
13. Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.
14. Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.

15. Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.
16. Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.
17. Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).
18. Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).
19. Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.
20. Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.
21. Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.
22. Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.
23. Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.
24. Упражнения для мышц: пресса снизу; пресса сверху; косых мышцы живота; рук сзади; спины сверху ;голени.
25. Упражнения для мышц: пресса снизу; пресса сверху; косых мышцы живота; рук сзади; спины сверху ;голени.
26. Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра Двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу)
27. Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.
28. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног).
29. Упражнение для мышц позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления мышц бедер.
30. Упражнение для мышц позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления мышц бедер.
31. Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.
32. Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание. Упражнения для снятия напряженности в области шеи. Расслабляющее упражнение для спины, Растягивание поясницы, верхней и боковой части бедра.
33. Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц.
34. Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц.
35. Упражнения для мышц груди, мышц спины. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра
36. Упражнения на мышцы спины.
37. Упражнения на мышцы спины.
38. Упражнение для мышц спины, живота, ног.
39. Упражнение на растяжение шеи и верхней части спины. Упражнение для мышц стопы и голени.

40. Упражнение на укрепление всего позвоночника. Упражнение для мышц брюшного пресса.
41. Упражнения для предплечья, трапециевидные мышцы спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины
42. Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса. Тяга штанги к животу в наклоне.
43. Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса. Тяга штанги к животу в наклоне.
44. Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.
45. Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.
46. Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).
47. Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).
48. Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга.
49. Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга.
50. Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга. Подъем таза, разгибания спины, сведения рук.
51. Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом
52. Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом
53. Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом
54. Комплекс силовой гимнастики
55. Комплекс силовой гимнастики
56. Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки
57. Упражнение для мышц спины: гиперестезия;
58. Упражнение для мышц спины: гиперестезия;
59. Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.
60. Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.
61. Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)
62. Упражнения для мышц живота (сгибателей)
63. Упражнения для мышц живота (сгибателей)
64. Упражнения для мышц живота (сгибателей)
65. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).
66. Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.
67. Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.

68. Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.
69. Упражнения для мышц спины (разгибателей): со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).
70. Упражнения для мышц спины (разгибателей): со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).
71. Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).
72. Упражнения для ягодичных мышц: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).

### 3. Календарно-тематический план (теория)

| № п/п | Название темы   | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|---|---------------|---------------|
| 1.    | Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, отбор обучающихся, правила поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности. Форма одежды и внешний вид. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП;.                                     | 04.09         |               |
| 2.    | Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. | 07.09         |               |
| 3.    | Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная     | 11.09         |               |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
|    | мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.   |       |  |
| 4. | Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах. | 14.09 |  |
| 5. | Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.   | 18.09 |  |
| 6. | Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.  | 21.09 |  |

### 3. Календарно-тематический план (практика)

| № п/п | Название темы  | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|--|---------------|---------------|
| 1.    | Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднятие стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед) | 25.09         |               |
| 2.    | Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажеров, соскоков сверху .   | 28.09         |               |
| 3.    | Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажеров, соскоков сверху вниз и др.  | 02.10         |               |
| 4.    | Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.  | 05.10         |               |
| 5.    | Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.  | 09.10         |               |
| 6.    | Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.  | 12.10         |               |

|     |  |       |  |
|-----|--|-------|--|
| 7.  | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.  | 16.10 |  |
| 8.  | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.  | 19.10 |  |
| 9.  | Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.   | 23.10 |  |
| 10. | Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.   | 26.10 |  |
| 11. | Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующей положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой. | 30.10 |  |
| 12. | Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующей положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой. | 02.11 |  |
| 13. | Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.  | 06.11 |  |
| 14. | Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.  | 09.11 |  |
| 15. | Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.  | 13.11 |  |
| 16. | Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.  | 16.11 |  |
| 17. | Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).  | 20.11 |  |
| 18. | Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).  | 23.11 |  |
| 19. | Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.  | 27.11 |  |
| 20. | Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.  | 30.11 |  |
| 21. | Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.  | 04.12 |  |
| 22. | Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.   | 07.12 |  |
| 23. | Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.   | 11.12 |  |
| 24. | Упражнения для мышц: пресса снизу; пресса сверху; косых мышц живота; рук сзади; спины сверху; голени.  | 14.12 |  |
| 25. | Упражнения для мышц: пресса снизу; пресса сверху; косых мышц живота; рук сзади; спины сверху; голени.  | 18.12 |  |

|     |  |       |  |
|-----|--|-------|--|
| 26. | Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра Двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу) | 21.12 |  |
| 27. | Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.                          | 25.12 |  |
| 28. | Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног).                     | 28.12 |  |
| 29. | Упражнение для мышц позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления мышц бедер.  | 04.01 |  |
| 30. | Упражнение для мышц позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления мышц бедер.  | 08.01 |  |
| 31. | Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.  | 11.01 |  |
| 32. | Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание. Упражнения для снятия напряженности в области шеи. Расслабляющее упражнение для спины, Растягивание поясницы, верхней и боковой части бедра.                                 | 15.01 |  |
| 33. | Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц.  | 18.01 |  |
| 34. | Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц.  | 22.01 |  |
| 35. | Упражнения для мышц груди, мышц спины. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра  | 25.01 |  |
| 36. | Упражнения на мышцы спины.   | 29.01 |  |
| 37. | Упражнения на мышцы спины.   | 01.02 |  |
| 38. | Упражнение для мышц спины, живота, ног.  | 05.02 |  |
| 39. | Упражнение на растяжение шеи и верхней части спины. Упражнение для мышц стопы и голени.  | 08.02 |  |
| 40. | Упражнение на укрепление всего позвоночника. Упражнение для мышц брюшного пресса.  | 12.02 |  |
| 41. | Упражнения для предплечья, трапециевидные мышцы спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины   | 15.02 |  |
| 42. | Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса. Тяга штанги к животу в наклоне.   | 19.02 |  |
| 43. | Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса. Тяга штанги к животу в наклоне.   | 22.02 |  |
| 44. | Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.  | 26.02 |  |
| 45. | Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.  | 29.02 |  |
| 46. | Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).   | 04.03 |  |
| 47. | Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).   | 07.03 |  |

|     |  |       |  |
|-----|--|-------|--|
| 48. | Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга.  | 11.03 |  |
| 49. | Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга.  | 14.03 |  |
| 50. | Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга.<br>Подъем таза, разгибания спины, сведения рук.  | 18.03 |  |
| 51. | Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом   | 21.03 |  |
| 52. | Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом   | 25.03 |  |
| 53. | Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом   | 28.03 |  |
| 54. | Комплекс силовой гимнастики  | 01.04 |  |
| 55. | Комплекс силовой гимнастики  | 04.04 |  |
| 56. | Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки  | 08.04 |  |
| 57. | Упражнение для мышц спины: гиперестезия;   | 11.04 |  |
| 58. | Упражнение для мышц спины: гиперестезия;   | 15.04 |  |
| 59. | Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.   | 18.04 |  |
| 60. | Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.   | 22.04 |  |
| 61. | Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой) | 24.04 |  |
| 62. | Упражнения для мышц живота (сгибателей)  | 25.04 |  |
| 63. | Упражнения для мышц живота (сгибателей)  | 29.04 |  |
| 64. | Упражнения для мышц живота (сгибателей)  | 02.05 |  |
| 65. | Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).      | 06.05 |  |
| 66. | Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.                                     | 08.05 |  |
| 67. | Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.                                     | 13.05 |  |
| 68. | Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке.                                     | 16.05 |  |

|     |  |       |  |
|-----|--|-------|--|
| 69. | Упражнения для мышц спины (разгибателей): со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).  | 20.05 |  |
| 70. | Упражнения для мышц спины (разгибателей): со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).  | 23.05 |  |
| 71. | Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках). | 27.05 |  |
| 72. | Упражнения для ягодичных мышц: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).  | 30.05 |  |

