

Управление образования администрации города Ульяновска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2017г
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО цдт
 В.В.Лаврешина
«30» августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 14-18лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Пестов Юрий Иванович, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по атлетической гимнастике первого, второго и третьего года обучения разработана для обучения в течение трех лет подростков от 14 до 18 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную и общефизическую направленность и составлена на известных теоретических и методических материалах, используемых в подготовке спортсменов различных видов спорта, а также общефизической подготовке. Учебный план и материалы обучения учитывают опыт ведущих зарубежных так и российских спортсменов.

Цель программы: создание и выполнение условий для развития личности подростка, развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Цель настоящей программы конкретизируется в задачах:

Образовательные задачи:

- получение необходимых знаний по анатомическому и физиологическому строению мышечной системы человека;
- получение практических навыков занятия физическими упражнениями;
- получение необходимых знаний по правильности питания при занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

- развивать и воспитывать физические качества;
- формировать спортивную дисциплину и культуру;
- обеспечение психического и эмоционального благополучия;
- профилактика асоциального поведения.

Развивающие задачи:

- развитие и укрепление физического состояния;
- развитие внимания, памяти, мышления и воображения;
- развитие усердия и терпения в достижении результатов.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа ориентирована на гармоничное развитие творческой и физической личности обучаемого. При выполнении учебно-тематического плана учитываются возрастные категории, фактическое физическое состояние и другие особенности обучаемых.

Настоящая программа рассчитана на три года обучения и построена на принципах:

Доступности – учитываются состояние физического и интеллектуального развития, возраст обучаемого. Принцип от простого к сложному.

Наглядности- обучение физическим упражнениям происходит при показе правильности их выполнения педагогом, а также используются наглядные пособия.

Прочности – успешная отработка умения и навыков происходит на базе доступной теории обучения, многократного повторения выполнения упражнений и достаточного времени на период отработки. Для достижения по данной программе предполагаемых результатов, используются следующие методы обучения:

1. Объяснительный и объяснительно-продуктивный - после подачи информации, объяснении теории и показа, выполняется задание по образцу и подобию («делай как я»).
2. Повторно-репродуктивный – неоднократное выполнение объясненного и показанного упражнения.
3. Диалогический – диалог между педагогом и обучаемым, обеспечивающий более прочное усвоение знаний и навыков.
4. Экспериментальный – производство педагогом совместно с обучаемым поиска нестандартных решений в достижении результатов с учетом индивидуальных особенностей обучаемого.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЕМОГО

Программа предназначена для обучения подростков в возрасте от 14 до 18 лет. Особенности возрастного развития учтены в существующих нормативах и доступных требованиях к выполнению физических упражнений с отягачениями, при одновременной фиксации физического состояния и индивидуальных данных обучающихся. Производится разбивка групп по степени физической подготовленности, возрасту.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа рассчитана на три года регулярных занятий в объединении для подростков всех возрастных групп.

год обучения	Кол-во уч-ся в группе	Кол-во групп	Нагрузка (акад. час)	Кол-во занятий в нед.	Продолж. занятий; часы	Всего за год
1 год	15	1	2	2	2	144
2год	10	1	2	3	2	216
3год	10	1	2	3	2	216

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Процесс обучения строится на принципах добровольности, неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивно происходит при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий:

- систематическая организация и посещение занятий;
- строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых;
- учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и всех других индивидуальных особенностей обучаемых;
- благоприятный этический и эмоциональный фон занятий.

Третий год обучения это совершенствование навыков и физических качеств, приобретенных в предыдущий период обучения и их дальнейшее развитие на более высоком уровне за счет увеличения тренировочных нагрузок и совершенствования методики тренировочных занятий.

При подготовке и проведения занятий должны использоваться: Теоретический материал, правила, регламентирующие документы, иллюстративный материал, наглядные пособия.

Для обучения по программе должны быть обеспечены: тренажерный зал, необходимое спортивное оборудование: различные штанги, гантели, гири, блочные устройства, много целевые тренажеры для различных групп мышц. Зал должен быть оборудован раздевальными помещениями с вешалками и скамейками.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения настоящей программы, обучаемые должны получить следующее:

- теоретические знания и практические навыки атлетической гимнастики на данном этапе обучения;
- опыт занятий с отягачениями направленный на развитие определенных групп мышц;
- владение методикой занятий атлетической гимнастики;
- повышение общего физического и нравственного развития;
- умение конструктивно использовать время.

ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17-19	теоретическое	2ч	Введение. Инструктаж	Шк. №29	Входная диагностика
2			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
3			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
4			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
5			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
6			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
7			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
8			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
9			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
10			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних	Шк. №29	

						конечностей		
11			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
12			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
13			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
14			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк №29	
15			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
16			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
17			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
18			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	

19			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
20			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк №29	

21			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
22			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
23			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
24			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
25			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Промежуточная диагностика
26			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
27			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
28			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
29			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
30			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
31			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие	Шк. №29	

						группы мышц		
32			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
33			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
34			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
35			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
36			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
37			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
38			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
39			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
40			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
41			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
42			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы	Шк. №29	

						пресса и поясничного отдела		
43			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
44			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
45			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
46			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
47			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
48			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
49			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Промежуточная диагностика

50			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
51			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
52			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
53			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
54			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
55			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
56			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
57			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
58			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
59			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
60			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного	Шк. №29	

						отдела		
61			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
62			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
63			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
64			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
65			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
66			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
67			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
68			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
69			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
70			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	

71			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
72			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Итоговая диагностика

ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17-19	теоретическое	2ч	Введение. Инструктаж	Шк. №29	Входная диагностика
2			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
3			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
4			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
5			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
6			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
7			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
8			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
9			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
10			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних	Шк. №29	

						конечностей		
11			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
12			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
13			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
14			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк №29	
15			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
16			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
17			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
18			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	

19			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
20			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк №29	

21			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
22			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
23			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
24			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
25			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	
26			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
27			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
28			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
29			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
30			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
31			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие	Шк. №29	

						группы мышц		
32			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
33			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
34			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
35			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
36			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
37			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
38			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
39			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
40			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
41			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
42			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы	Шк. №29	

						пресса и поясничного отдела		
43			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
44			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
45			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
46			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
47			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
48			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
49			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Промежуточная диагностика

50			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
51			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
52			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
53			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
54			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
55			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
56			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
57			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
58			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
59			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
60			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного	Шк. №29	

						отдела		
61			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
62			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
63			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
64			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
65			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
66			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
67			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
68			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
69			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
70			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	

71			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
72			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Промежуточная диагностика

73			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
74			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
75			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
76			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
77			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
78			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
79			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
80			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
81			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
82			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
83			17-19	практич	2ч	Упражнения	Шк.	

				еское		на мышцы пресса и поясничного отдела	№29	
84			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
85			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк .№29	
86			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
87			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
88			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
89			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	

90			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
91			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк .№29	
92			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	

93			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
94			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
95			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
96			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	
97			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
98			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
99			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
100			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
101			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
102			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
103			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого	Шк. №29	

						пояса		
104			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
105			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
106			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
107			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
108			17-19	практич еское	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Итогова я диагнос тика

ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17-19	теоретическое	2ч	Введение. Инструктаж	Шк. №29	Входная диагностика
2			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
3			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
4			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
5			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
6			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
7			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
8			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
9			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
10			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних	Шк. №29	

						конечностей		
11			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
12			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
13			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
14			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк .№29	
15			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
16			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
17			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
18			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	

19			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
20			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк .№29	

21			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
22			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
23			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
24			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
25			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	
26			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
27			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
28			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
29			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
30			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
31			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие	Шк. №29	

						группы мышц		
32			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
33			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
34			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
35			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
36			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
37			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
38			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
39			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
40			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
41			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
42			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы	Шк. №29	

						пресса и поясничного отдела		
43			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
44			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
45			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
46			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
47			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
48			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
49			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Промежуточная диагностика

50			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
51			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
52			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
53			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
54			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
55			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
56			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
57			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
58			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
59			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
60			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного	Шк. №29	

						отдела		
61			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
62			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
63			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
64			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
65			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
66			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
67			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
68			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
69			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
70			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	

71			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
72			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Промежуточная диагностика

73			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
74			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
75			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
76			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
77			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
78			17-19	практическое	2ч	Индивидуальные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
79			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
80			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
81			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
82			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
83			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного	Шк. №29	

						отдела		
84			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
85			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк .№29	
86			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
87			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
88			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
89			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	

90			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
91			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк .№29	
92			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
93			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних	Шк. №29	

						конечностей		
94			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
95			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
96			17-19	практич еское	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	
97			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
98			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы спины и дельтовидные мышцы	Шк. №29	
99			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
100			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
101			17-19	практич еское	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
102			17-19	практич еское	2ч	Индивидуаль ные упражнения на отстающие группы мышц	Шк. №29	
103			17-19	практич еское	2ч	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Шк. №29	
104			17-19	практич	2ч	Упражнения	Шк.	

				еское		на мышцы спины и дельтовидные мышцы	№29	
105			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц верхних конечностей	Шк. №29	
106			17-19	практическое	2ч	Развитие мышц нижних конечностей	Шк. №29	
107			17-19	практическое	2ч	Упражнения на мышцы пресса и поясничного отдела	Шк. №29	
108			17-19	практическое	2ч	Контрольное занятие, сдача тестов силовых упражнений	Шк. №29	Итоговая диагностика

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ

1. Подшивка журналов «Олимп»
2. Подшивка журналов «Сила и красота»
3. Тренировочные планы ведущих отечественных и зарубежных атлетов
4. Учебно-методические плакаты ИФББ
5. «Основы морфологии и физиологии подростков». А. Маркосян.
6. «Психология». П. Рудик
7. «Контроль тренировочных нагрузок». М. Годин.