

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя школа № 4

РАССМОТРЕНА
Протокол заседания
ШМЦ МБОУ СШ № 4
№ 1 от 23.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Протокол заседания
МЦ МБОУ СШ № 4
№ 1 от 30.08.2023 г.



**Рабочая программа
по дополнительному образованию**

«Наследие»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст детей: 15-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:
учитель физики
МБОУ СШ № 4
Мараховский Вадим Викторович

г. Родники, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней школы № 4 г. Родники Ивановской области, реализующего программы начального общего, основного общего образования, среднего общего образования в соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ООО;
- Устава МБОУ СШ № 4 в действующей редакции.

Общая характеристика курса.

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в рамках реализации воспитательной работы.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики. Описание упражнений, отличаются характером и условиями выполнения.

Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Ценность атлетической гимнастики - в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Гимнастика способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся старшего подросткового возраста.

Педагогическая целесообразность программы (базовый уровень) выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки. Упражнения с отягощениями способствуют устранению различных дефектов телосложения: узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития. Помимо этого они содействуют укреплению мышечных групп, отстающих в развитии. Сильные мускулы обеспечивают хорошее

функциональное состояние внутренних органов, увеличивают продолжительность активной жизнедеятельности человека. Развитие мускулатуры придает уверенность себе, бодрость, оптимизм, хорошее настроение — качества, которые можно занести в актив любого здорового человека.

Методической основой применения упражнений с отягощениями с оздоровительной целью для всех без исключения возрастных групп является многократное повторение упражнений, в основном с малым весом. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий будет меняться вес отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки.

В первый год занятий на общую физическую подготовку рекомендуется отводить до 50% всего времени. Из них около 30% отводить на занятия легкоатлетическим упражнениям (бег, прыжки, метание), спортивным и подвижным играм (волейбол, теннис), прогулке на лыжах и плаванию.

Вторая половина всех часов отводится на выполнение упражнений с отягощениями, для изучения техники, развития и укрепления мышечной системы. Основными средствами при этом являются упражнения с гантелями, со штангой, с гирями, с эспандером, на блочных и тренажерных устройствах.

Цели и задачи программы

Цель: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности.
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объема.

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремленности.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками.

Электронные цифровые образовательные ресурсы (ЭЦОРы):

1. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
2. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
3. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
4. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
5. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

6. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
7. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
8. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
9. <http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество

Место курса в учебном плане.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы от 15 до 17 лет, независимо от физической подготовки. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю (1 занятие – 2 часа, 156 часов – в год).

№	Класс	Количество часов	Итого:
1.	11	4 ч. в неделю	156
Всего:			156

Формы занятий

Форма организации детей на занятии: групповая; индивидуальная; в парах, тройках.

Форма проведения занятий: практическое занятие; комбинированное занятие, реализация программы предполагает дистанционное обучение. Итоговое занятие проходит в форме контроля физической подготовленности. Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

1. Подготовительная часть занятия: организация обучающихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.

2. Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

3. Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Все это помогает осмысленно поставить перед ребенком задачи, обратиться к сознанию детей, это, в свою очередь, способствует осознанному

отношению к необходимости формирования привычек здорового образа жизни и адаптации в современном социальном обществе.

Обучение юных атлетов проходит в один этап. Этап – учебно-тренировочный. На этом этапе обучения, обучающиеся должны: знать правила безопасного поведения на тренировочных занятиях, освоить базовые и изолирующие упражнения, уметь обеспечивать страховку партнера, понимать индивидуальные особенности своего организма, дозировать физическую нагрузку в зависимости от собственного психоэмоционального состояния.

Изучение техники упражнений со штангой осуществляется при общепринятой методике тяжелоатлетического спорта, но на протяжении более длительного времени. При этом нужно учитывать, что при начальном освоении техники вес отягощений должен быть посильным для занимающегося и выполняться без излишнего напряжения. С самого начала занятий важно выработать правильное дыхание. Во время повторных подъёмов дышать следует естественно. Темп дыхания соотнобразуется с характером и темпом движения. Параллельно с освоением упражнений с отягощениями необходимо освоить самостраховку и соблюдать технику безопасности.

При нормировании нагрузок в занятиях с отягощениями с оздоровительной целью независимо от возраста на начальном этапе вес снаряда должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было без напряжения проделать рекомендуемое число повторений. Для более крупных групп мышц (ноги, спина) до 4—6 раз, до 10—12 раз для более мелких (мышцы голени, предплечья, шеи, рук). По мере освоения тренировочных нагрузок количество подъёмов гири, штанги и др. может увеличиваться для крупных групп мышц до 10-12 раз и более, а для мелких — 20 раз и более. Сначала упражнения выполняются без отягощения, затем по мере усвоения упражнений можно заниматься с гантелями, со штангой, резиной и др., которые должны воздействовать на все группы мышц.

При этом нужно учитывать, что по мере повышения физической подготовленности, вес отягощения (штанга, гантели и др.) и объем выполняемой работы можно постепенно увеличивать. Для занимающихся проведение медицинских осмотров до и в процессе занятий обязательно.

Занятия начинаются с разминки. Для этого выполняются 6—8 общеразвивающих гимнастических упражнений, направленных на разогревание организма, а затем приступают к выполнению специальных упражнений с отягощениями. Между подходами делаются паузы от 1,5 до 3 мин для отдыха и расслабления мышц. После основной части занятия, в которую входят силовые упражнения, проводится заключительная часть. В ней используются профилактические приемы, упражнения на растягивание и расслабление мышц, массаж, душ и др.

Важно выработать с самого начала занятий правильное дыхание.

Общеразвивающие упражнения, занятия легкой атлетикой, спортивными подвижными играми, лыжами, плаванием.

Упражнения с гантелями: поднимание к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа; круговые движения руками, туловищем; наклоны, приседания.

Упражнения с гирями (16 кг): поднимание к плечу (одной гирей одной и двумя руками, двух гирей, махом, силой); толчок гирей; жим; рывок; бросание гири; тяги одной, двумя руками.

Упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятках эспандера; растягивание эспандера вверх плеч.

Упражнения с металлической палкой: рывок различным хватом; жим стоя, сидя, с груди, из-за головы; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения на тренажерных устройствах и станках: кистеукрепителя; жим ногам на станке; тяга блочных устройств; параллельных блочных устройств в различных плоскостях.

Упражнения со штангой: подъём штанги на грудь с подседом, без подседа; повороты, наклоны со штангой на плечах; тяга штанги различными способами; приседания со штангой на плечах, на груди; жим из различных положений; толчок и рывок

Содержание курса

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание

Практика. Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.

2. Основные принципы построения тренировки

Теория Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.

Практика. Выполнение комплексов и упражнений:

ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.

3. Система постепенного увеличения отягощений

Теория Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.

Практика. Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.

4. Система построения круговой тренировки

Теория. Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.

Практика. Выполнение упражнений в круговом цикле.

5. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.

Практика. Показательные выступления.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Личностные результаты отражают:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,

демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

10. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. Смысловое чтение;
9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Тематическое планирование

Наименование разделов/ кол-во часов	Содержание предмета (темы уроков)	Основные виды деятельности на уроке
Вводное занятие (2 часа)	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.	Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Гигиена, закаливание, режим дня и питание
Основные принципы построения тренировки (68 часов)	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Комплекс упражнений для плечевого пояса с	Узнают технику выполнения упражнений с использованием собственного веса Узнают и выполняют комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса Узнают и выполняют комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса

	<p>использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Правила выполнения упражнений на груза- блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног. Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц рук Комбинированный комплекс</p>	<p>Узнают и выполняют комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса Узнают и выполняют комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса Узнают и выполняют комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса Узнают правила выполнения упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Узнают и выполняют комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. Узнают и выполняют комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног. Узнают и выполняют комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук. Узнают о сочетании комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений для мышц спины Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений для мышц рук Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений для мышц груди Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Сдают контрольные нормативы физической подготовленности</p>
--	--	--

	<p>упражнений для мышц груди Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места, жим штанги лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс).</p>	
<p>Система постепенного увеличения отягощений (46 часов)</p>	<p>Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины, плеч и трицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины</p>	<p>Узнают правила построения РТП Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины, плеч и трицепса. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Узнают и выполняют комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.</p>

	<p>и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.</p>	
<p>Система построения круговой тренировки (36 часов)</p>	<p>Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины, плеч и трицепса. Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины, плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.</p>	<p>Узнают правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. Узнают и выполняют круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Узнают и выполняют круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Узнают и выполняют круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Узнают и выполняют круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины, плеч и трицепса. Узнают правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») Узнают и выполняют комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Узнают и выполняют комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины, плеч и трицепса. Узнают и выполняют комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса Узнают и выполняют комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса. Узнают и выполняют комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса Узнают и выполняют комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Узнают и выполняют комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и</p>

	<p>Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.</p> <p>Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса.</p> <p>Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.</p> <p>Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.</p>	<p>мышц ног.</p>
<p>Итоговое занятие (4 часа)</p>	<p>Контроль физической подготовленности.</p> <p>Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов</p>	<p>Сдают контрольные нормативы физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места, жим штанги лежа (1 раз максимальный вес), подъем туловища (пресс)</p>

