

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 98»

Согласована

с зам. директора по УВР

_____ А.В.Беляков

«___» _____ 2024 г.

Утверждена приказом

И.о. директора школы

_____ Е.Н. Брусиловская

пр.№ «___» _____ 2024 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
Секция «Атлетическая гимнастика»
(физкультурно-спортивная направленность)
Стартовый уровень усвоения
Возраст учащихся:
12-18 лет
Срок реализации:
1 год

Усков А.С.,
преподаватель-организатор ОБЖ,
высшая категория

г. Железногорск

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ Школа № 98.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа секция «Атлетическая гимнастика» (далее Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Новизна и актуальность

Актуальность программы силовые упражнения являются неотъемлемой частью занятий физической культурой и очень популярны в наши дни. Это действенное средство пропаганды здорового образа жизни, а сочетание занятий на силовых тренажерах с аэробными (циклическими) видами и упражнениями на гибкость дает высокоэффективную систему оздоровления для всех категорий населения.

Новизна: при занятиях на тренажерах и с отягощениями развиваются все группы мышц без исключения, обеспечивается база для тренировок в любом виде спорта, дает возможность ускорить собственные спортивные достижения. Силовые тренировки обладают большим разнообразием упражнений для всех мышц тела, а дозированные нагрузки на тренировках доступны для всех групп населения: мужчинам и женщинам, юным и пожилым, лицам, имеющим серьезные отклонения в здоровье, инвалидам. При занятиях с отягощениями можно укрепить свое здоровье, развить физические качества, исправить недостатки фигуры, активно отдыхать.

Целесообразность: занятия по данной образовательной программе дают возможность учащимся улучшить свои физические возможности (силу, выносливость, быстроту, гибкость), помогая к сдаче контрольных тестов норм комплекса ГТО. Освоение элементарных силовых упражнений дает возможность юношам подготовиться к службе в Вооруженных Силах РФ.

Отличительные особенности

Программа секция «Атлетическая гимнастика» разработана таким образом что включает в себя не только основы силовых и аэробных упражнений, но и теоретические знания, направленные на изучения основ личной гигиены, самоконтроля, питания, правил и техники занятий на оборудовании.

Посещая регулярно занятия учащиеся формируют свой мышечный корсет, который поможет в дальнейшем правильному и эстетическому формированию опорно – двигательного аппарата, добавит мужественности во внешний вид юношей и девушек, избавив их от комплексов переходного возраста и добавит уверенности в себе.

В объединение записываются все желающие, имеющие допуск врача и разрешение родителей. Во время записи в объединение проводится собеседование с каждым учащимся, в ходе которого выясняется личное желание учащегося заниматься физической культурой, а в перспективе определенным видом спорта. А также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

В юном возрасте организм человека требует, прежде всего, разностороннего развития. В связи с этим средства физической нагрузки должны быть направлены на комплексное развитие всех качеств занимающихся.

Силовая подготовка подростков имеет ряд своих особенностей:

- 1 - как правило, количество повторений должно быть не менее 8, но и не более 12 раз за один подход в упражнении с отягощениями;
- 2 - нежелательно применять упражнения, связанные с задержкой дыхания;
- 3 - все упражнения необходимо выполнять с полной амплитудой;
- 4 - поднимать снаряды (гантели, штангу) нужно поднимать в различном темпе для развития «медленной», «быстрой» и «взрывной силы»;
- 5 – в тренировках должны преобладать базовые упражнения, закладывающие фундамент разностороннего и симметричного мышечного развития;
- 6 – занятия на силовом оборудовании и с отягощениями в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость и координацию;
- 7 – в детском возрасте связочный аппарат крепче мышц, поэтому «лимитирующим» звеном в силовых упражнениях будут мышцы, а не связки;
- 8 – сон и отдых должны обеспечивать полное восстановление сил после тренировок;
- 9 – рацион питания должен содержать достаточное количество белковых веществ (мясо, рыба, птица, яйцо, молоко).

Адресат программы.

Данная дополнительная (общеобразовательная) программа секция «Атлетическая гимнастика» разработана для учащихся 15-17 лет МБОУ Школа №98.

Срок реализации 1 год.

Имеет стартовый уровень подготовки.

Наполняемость групп – до 20 человек в группе.

В одной группе могут заниматься учащиеся разных возрастов.

На обучение по программе принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 34 часов за год. 1 раз в неделю, по 1 академическому часу в день. (45 мин).

Форма обучения.

Очная форма обучения

Режим занятий.

Занятия в секции «Атлетическая гимнастика» реализуется по техническому направлению во внеурочное время, один раз в неделю, продолжительность занятий 45+45 минут, по календарному учебному графику 34 учебные недели, 68 занятия в год.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей.

Цель и задачи

Цель:

- создание условий для оптимизации физического развития учащихся;
- всесторонне совершенствование собственных каждому занимающемуся физических качеств, сохранять и укреплять их здоровье;
- поддерживать в каждом общественную активную личность;
- активно пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:

- обучить навыкам и умениям при занятиях на тренажерах;
- обучить техническим приемам правильного выполнения упражнений;
- обучить простейшим способам контроля за физическими нагрузками и умению восстанавливаться после них;
- заложить фундамент для развития силы и выносливости всех мышц и укреплению соединительного аппарата;
- воспитать потребность и ответственность к регулярным занятиям

Содержание учебного плана программы

1.Выполнение упражнений весами при силовых тренировках.

Упражнения со свободными отягощениями (гантели, штанги), заставляя работать без дополнительной опоры, развивают чувство равновесия, координации движений и мышечное чувство. Они отлично развивают силу и мышечную массу. Тренажеры же, обеспечивая изолированное воздействие на те или иные мышцы, позволяют совершенствовать форму и рельеф.

2.Рекомендации при выполнении силового комплекса.

2.1. На большие группы мышц необходимо выполнять больше подходов, чем на малые.

Таблица выполнения количества подходов.

Уровень подготовки	Большие группы мышц	Малые группы мышц
1 месяц занятий	6 - 8	4 - 6
2 – 4 месяц занятий	8 - 10	6 - 8
5 – 6 месяц занятий	10 - 12	10 - 12
Подготовка к соревнованиям	8 - 10	8 - 10

2.2. В начале занятия нужно тренировать большие группы мышц (ноги, спина, грудь), а в конце – средние и малые (плечи, руки) и мышцы брюшного пресса.

2.3. Интенсивность тренировки можно увеличить за счет:

- увеличения веса снаряда;
- увеличения количества повторений при том же весе снаряда;
- уменьшения перерыва между подходами при постоянном весе снаряда и количестве повторений.

2.4. Необходимо внимательно выполнять каждое упражнение, не отвлекаться и быть сосредоточенным, чтобы не вызвать травмы мышц.

2.5. Нельзя отдыхать слишком долго между выполнением подходов, чтобы не допускать остывание мышц.

2.6. В упражнениях с большими весами необходимо прибегать к помощи и страховке партнера, при большой нагрузке возможно использовать тяжелоатлетический пояс.

1. Базовые упражнения.

№№	ГРУППЫ МЫШЦ	УПРАЖНЕНИЯ
1.	Грудные мышцы	1.1 – верх груди (жим штанги, гантелей под углом)
		1.2 – низ груди (отжимания на брусьях)
		1.3 – центральная часть груди (жим лежа гантелей, штанги на горизонтальной лавочке)
2.	Мышцы спины	1.1 – широчайшие мышцы (подтягивание широким хватом, тяга верхнего блока)
		1.2 – центральная часть спины (тяга гантелей и штанги в наклоне, тяга нижнего блока)
		1.3 – низ спины (тяга штанги с прямыми ногами, гиперэкстензии)
3.	Мышцы плечевого пояса	Жимы гантелей, штанги стоя (сидя) перед собой и из – за головы, разведение гантелей в стороны
4.	Мышц рук	1.1 – трапеция (тяги на блоке вниз, французский жим гантелей, жим штанги узким хватом лежа)
		1.2 – бицепс (сгибание рук сидя или стоя с гантелями или штангой)
5.	Предплечья	Подъем штанги с опорой предплечий на скамью
6.	Икроножные мышцы	Подъем с отягощениями на носках стоя (сидя)

Задача первого года тренировок – заложить фундамент для занятий фитнесом на силовых тренажерах:

- развитие силы и выносливости мышц;
- укрепление соединительного аппарата;
- общее укрепление здоровья.

Первый год занятий состоит из трех курсов занятий:

- подготовительного курса;
- основного курса;
- силового курса.

Подготовительный курс рассчитан на **2 месяц** и состоит из вспомогательного комплекса (без снарядов) и комплекса с гантелями.

Основной курс продолжается – **4 месяца**. Состоит из двух частей. В первой части занятий проводятся 2 месяца по одному комплексу, во второй – в течение 2 месяца по другому комплексу. В этих комплексах. Как и во всех последующих используются разнообразные отягощения и работа на силовых тренажерах.

Продолжительность силового курса – **3 месяца**. Здесь выполняется комплекс упражнений на основные группы мышц с переменной интенсивностью в разные дни занятий.

Разнообразную программу первого года можно выполнить только при условии регулярных занятий (не менее 2 раз в неделю) с соблюдением методических рекомендаций преподавателя.

Подготовительный курс. Комплекс № 1
(продолжительность 2 месяца – 12 учебных часов).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Отжимание в упоре	3	15 - 20
2.	Подтягивание на перекладине	2	8 - 10
3.	Жим гантелей попеременно стоя	3	8 - 10
4.	Приседание, гантели в опущенных руках	3	8 - 10
5.	Притягивание гантели в наклоне	3	8 - 10
6.	Жим гантелей лежа на скамье	3	8 - 10
7.	Подъемы гантелей на бицепс стоя	3	6 - 8
8.	Французский жим гантели из – за головы стоя	3	6 - 8
9.	Подъем ног согнутых в коленях в висе на перекладине	2	12 -15

10.	Подъем туловища из положения лежа на коврик	2	12 - 15
-----	---	---	---------

Основной курс. Комплекс № 2
(продолжительность 2 месяца - 20 учебных часов).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Приседание со штангой на плечах (мышцы ног)	3	10 - 12
2.	Наклоны со штангой на плечах, не сгибая ног в коленях (мышцы ног и спины)	3	10 - 12
3.	Тяга вертикального блока к груди (мышцы спины)	3	10 - 12
4.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамейке (мышцы груди)	3	10 - 12
5.	Жим штанги стоя с груди (плечевой пояс)	3	8 - 10
6.	Сгибание рук с гантелями сидя на скамейке (бицепсы)	3	8 - 10
7.	Французский жим штанги из – за головы стоя (трицепсы)	3	8 - 10
8.	Упражнение для предплечий хватом сверху	3	8 - 10
9.	Подъем туловища на наклонной лавочке (брюшной пресс)	3	15 - 20

Основной курс. Комплекс № 3
(продолжительность 2 месяца - 17 учебных часов).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Приседание со штангой на груди (мышцы ног)	3	10 - 12
2.	Тяга вертикального блока за голову (мышцы спины)	3	10 - 12
3.	Притягивание гантели в наклоне (мышцы спины)	3	10 - 12
4.	Пуловер (мышцы груди)	3	10 - 12
5.	Жим штанги лежа на наклонной лавочке (мышцы груди)	3	10 - 12
6.	Разведение гантелей лежа на горизонтальной лавочке (мышцы груди)	3	8 - 10
7.	Подъем штанги на бицепс стоя	3	8 - 10
8.	Подъем гантелей одновременно сидя на лавочке (плечевой пояс)	3	8 - 10
9.	Подъем гантелей стоя перед собой (плечевой пояс)	3	8 - 10
10.	Подъем ног в висе на перекладине до угла 45°, с задержкой на 2 сек в верхнем положении (мышцы брюшного пресса)	2	10 - 15

Силовой курс. Комплекс № 4
(продолжительность 3 месяца - 19 учебных часов).

№№	Наименование упражнений	Количество подходов	Количество повторений
1.	Приседание со штангой на плечах (мышцы ног)	3	10 - 12
2.	Тяга горизонтального блока (мышцы спины)	3	10 - 12

3.	Тяга штанги с прямыми ногами, не сгибания коленей (мышцы спины)	3	10 - 12
3.	Притягивание штанги к поясу в наклоне (мышцы спины)		
4.	Жим штанги лежа на горизонтальной лавочке (мышцы груди)	3	15 - 20
6.	Разведение гантелей лежа на наклонной лавочке (мышцы груди)	3	8 - 10
7.	Подъем штанги EZ на бицепс на лавочке Лари – Скотт (бицепсы)	3	8 - 10
8.	Французский жим одной гантели из – за головы (трицепсы)	3	8 - 10
9.	Жим штанги сидя в машине Смитта (плечевой пояс)	3	10 - 12
10.	Подъем ног согнутых в коленях в висе на брусках до груди, с задержкой на 2 секунды в верхнем положении (мышцы брюшного пресса)	2	20 - 25

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕГО КУРСА ТРЕНИРОВОК ПО ПРОГРАММЕ «СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ»

- 1. РАЗМИНКА.** Всегда необходимо разогревать мышцы перед тренировкой. Первый этап разминки – бег прыжки использование велотренажера. Второй этап разминки – упражнения на растяжку в течение 3 – 5 минут.
- 2. СТИЛЬ УПРАЖНЕНИЙ.** Точность выполнения упражнения – 2 – 3 секунды должно уходить на поднятие веса, и 4 – 5 секунд на возвращение в исходное положение.
- 3. СОН и ОТДЫХ.** Отдых необходим для восстановления сил и роста мышц. Сон ночью должен продолжительностью не 8 часов, отдых после занятий и принятия пищи должен быть в положении лежа «ноги вверх».
- 4. СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ.** Не разговаривать в течение тренировки, не пользоваться мобильной связью. Чувствовать те мышцы, которые в данный момент включены в работу.
- 5. ПОСТОЯНСТВО.** Постоянные тренировки и постоянная отдача на каждой тренировке – залог успеха.
- 6. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ.** Путь к вершине успеха лежит через реально достижимые цели.
- 7. САМОАНАЛИЗ.** Необходимо быть наблюдательным. Изучать свои мышцы. Самокритично оценивать каждое занятие.
- 8. УВЕРЕННОСТЬ.** Необходимо развивать в себе здоровое чувство уверенности. Необходимо тренироваться больше и правильно, чтобы быть еще лучше.
- 9. ПИТАНИЕ.** Основные компоненты благоприятной пищи (зерновые, фрукты, жиры, овощи, низкокалорийные белки, бобовые, семена и орехи).
Большую часть должны составлять растительные продукты. Жиры и белки необходимо употреблять в малых количествах. Основное в питании – свежие и натуральные продукты без химических добавок.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты освоения программы курса

В области познавательной культуры:

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

Материально-техническое обеспечение

Учебно – лабораторное оборудование

1. Тренажерный зал
- 2.Тренажёры, гантели, грифы, блины, гимнастические скакалки

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется учителем физической культуры.

Образование – не ниже средне-профессионального, профильное, педагогическое.

Форма аттестации и контроля

Промежуточная аттестация:

Проведение тестирования по базовым упражнениям (подтягивание на перекладине, отжимание от поверхности, подъем ног или туловища для мышц брюшного пресса, приседание и выполнение упражнения «планка»);

Критерии:

- анализ техники выполнения упражнений учащимися (производится методом наблюдения в процессе проведения тренировок);
- правильный подбор отягощений при выполнении упражнений (разборные гантели, штанги различного веса) с учетом особенностей каждого учащегося;
- правильное выполнение дыхания и контролирование частоты сердечных сокращений;
- умение учащимися самостоятельно составлять индивидуальную программу тренировок.

Контрольные тесты

Контрольные тесты	Начало учебного года	Конец учебного года
1. Отжимание за 30 секунд:	не менее 20 раз	25
2. Подтягивания:	не менее 8 раз	10
3. Пресс за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
4. Приседание за 2 минуты:	не менее 50 раз	60
5. Жим лёжа вес 15 кг:	не менее 15 раз	20

Методические материалы.

Данная программа специально составлена на основе базовых силовых упражнений. С целью привлечения учащихся к занятиям, а также для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные методики тренировок:

- **количество тренировок** (продолжительность тренировки зависит от индивидуальных возможностей каждого учащегося);
- **подбор упражнений** (в первый год тренировок должны быть подчинены принципам всестороннего развития);
- **количество повторений в одном подходе** (в зависимости от задачи, в том числе на увеличение мышечной массы, силовые показатели или выносливость).

Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения на силовых тренажерах.

Задача педагога сформировать идеал физического совершенства и определить приоритеты при организации занятий для каждого учащегося.

Занятия состоят из теоретической и практической части:

- **теоретическая часть** включает в себя лекции по технике безопасности при занятиях на силовых тренажерах и с отягощениями, по организации правильного питания, основам личной гигиены;
- **практическая часть** включает в себя занятия под руководством педагога в тренажерном зале (для реализации программы используются гимнастические коврики, гантели разного веса, штанги с блинами и силовые тренажеры).

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

Словесный (объяснения, беседы)

Наглядный (показ упражнений, демонстрация наглядных материалов)

Практический (игра, соревнование, занятие)

Метод стимулирования

Метод контроля и самоконтроля

Формы обучения :

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории атлетизма, по гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасных работ со снарядами и тренажерами.

На занятиях атлетической гимнастики изучается и совершенствуется техника соревновательных

упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма	Дата
1	Вводное занятие. ТБ	Лекция	
2	Комплекс № 1	Практическая работа	
3	Комплекс № 1	Практическая работа	
4	Комплекс № 1	Практическая работа	
5	Комплекс № 1	Практическая работа	
6	Комплекс № 1	Практическая работа	
7	Комплекс № 1	Практическая работа	
8	Комплекс № 1	Практическая работа	
9	Комплекс № 1	Практическая работа	
10	Комплекс № 1	Практическая работа	
11	Комплекс № 1	Практическая работа	
12	Комплекс № 1	Практическая работа	
13	Комплекс № 2	Лекция. Практическая работа	
14	Комплекс № 2	Практическая работа	
15	Комплекс № 2	Практическая работа	
16	Комплекс № 2	Практическая работа	
17	Комплекс № 2	Практическая работа	
18	Комплекс № 2	Практическая работа	
19	Комплекс № 2	Практическая работа	
20	Комплекс № 2	Практическая работа	
21	Комплекс № 2	Практическая работа	
22	Комплекс № 2	Практическая работа	
23	Комплекс № 2	Практическая работа	
24	Комплекс № 2	Практическая работа	
25	Комплекс № 2	Практическая работа	
26	Комплекс № 2	Практическая работа	
27	Комплекс № 2	Практическая работа	
28	Комплекс № 2	Практическая работа	
29	Комплекс № 2	Практическая работа	
30	Комплекс № 2	Практическая работа	
31	Комплекс № 2	Практическая работа	
32	Комплекс № 2	Практическая работа	
33	Комплекс № 3	Лекция. Практическая работа	
34	Комплекс № 3	Практическая работа	
35	Комплекс № 3	Практическая работа	
36	Комплекс № 3	Практическая работа	
37	Комплекс № 3	Практическая работа	
38	Комплекс № 3	Практическая работа	
39	Комплекс № 3	Практическая работа	
40	Комплекс № 3	Практическая работа	
41	Комплекс № 3	Практическая работа	
42	Комплекс № 3	Практическая работа	
43	Комплекс № 3	Практическая работа	
44	Комплекс № 3	Практическая работа	
45	Комплекс № 3	Практическая работа	
46	Комплекс № 3	Практическая работа	
47	Комплекс № 3	Практическая работа	
48	Комплекс № 3	Практическая работа	

49	Комплекс № 3	Практическая работа	
50	Комплекс № 4	Лекция. Практическая работа	
51	Комплекс № 4	Практическая работа	
52	Комплекс № 4	Практическая работа	
53	Комплекс № 4	Практическая работа	
54	Комплекс № 4	Практическая работа	
55	Комплекс № 4	Практическая работа	
56	Комплекс № 4	Практическая работа	
57	Комплекс № 4	Практическая работа	
58	Комплекс № 4	Практическая работа	
59	Комплекс № 4	Практическая работа	
60	Комплекс № 4	Практическая работа	
61	Комплекс № 4	Практическая работа	
62	Комплекс № 4	Практическая работа	
63	Комплекс № 4	Практическая работа	
64	Комплекс № 4	Практическая работа	
65	Комплекс № 4	Практическая работа	
66	Комплекс № 4	Практическая работа	
67	Комплекс № 4 Пром.аттестация	Практическая работа	
68	Комплекс № 4	Практическая работа	
Итого по программе		68	
Фактически проведено			

Список использованной литература

Учебная и справочная литература

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ – 2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.