


Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества с. Амурзет»

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 09.09.2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» № 1 от 09.09.2023.</p> 
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СЕКЦИИ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся 10-18 лет  
Срок реализации программы – 6 лет

Составитель:  
Исаенкова Екатерина Александровна  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория.

с. Амурзет.  
2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3-8
2. Учебный план программы	9
3. Учебно – тематический план первого года обучения	10
4. Содержание программы первого года обучения	11
5. Учебно – тематический план второго года обучения	14
6. Содержание программы второго года обучения	15
7. Учебно – тематический план третьего года обучения	18
8. Содержание программы третьего года обучения	19
9. Учебно – тематический план четвертого года обучения	22
10.Содержание программы четвертого года обучения	23
11.Учебно – тематический план пятого года обучения	26
12.Содержание программы пятого года обучения	27
13.Учебно – тематический план шестого года обучения	30
14.Содержание программы шестого года обучения	31
15.Методическое обеспечение программы	33
16.Список литературы	35
17.Приложение № 1,2	36-37

## Пояснительная записка

### **Нормативные документы, используемые при разработке программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678 - р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года от 07.10.2021 г. № 1701.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
- Приказ директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» от \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ на 2023-2024 учебный год».

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** - это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

**Актуальностью программы** является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы.

Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

Образовательная область «атлетическая гимнастика» - призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

**Формы** подведения итогов реализации программы. Для определения уровня знаний и навыков учащихся проводится стартовая, промежуточная и итоговая аттестация.

Итоговая аттестация предусматривает показательные соревнования по атлетической гимнастике на уровне школы с. Екатерино-Никольское

ул. Пограничной дом 64.

**Цель программы:** пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

**Задачи программы:**

- способствовать расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в

качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- обеспечивать воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- формировать представления об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- способствовать соблюдению гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

**Педагогическая целесообразность** программы атлетической гимнастики, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

### **Условия набора**

Программа предназначена для детей 10-17 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор учащихся в объединении 1,2,3,4,5,6 года обучения в процессе учебного года.

**Срок реализации программы – 6 лет.**

Занятия проводятся для первого года обучения:

- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Подготовка к соревнованиям 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся для второго года обучения:

- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Подготовка к соревнованиям 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся для третьего года обучения

- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Подготовка к соревнованиям 3 раза в неделю по 1 час.

Занятия проводятся для четвертого года обучения

- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Подготовка к соревнованиям 3 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся для пятого года обучения

- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Подготовка к соревнованиям 3 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся для шестого года обучения

- 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). Подготовка к соревнованиям 3 раза в неделю по 2 часа

### **Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Минимальное количество учащихся 8-15 человек.

1 год обучения - 8-10 человек.

2 год обучения -8-10 человек.

3 год обучения – 8 -10 человек.

4 год обучения-8-10 человек

5 год обучения-8-10 человек

6 год обучения-8-10 человек

### **Методы используемые на занятиях:**

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, просмотр соревнований, презентаций.

### **Межпредметные связи:**

Анатомия человека (строение тела человека).

Питание (белки, углеводы, жиры).

История (история зарождения атлетической гимнастики).

История развития кроссфита в Р.Ф.

Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Контроль и оценка успеваемости.

**Успеваемость по предмету «Физическая культура»** (раздел «Атлетическая гимнастика») определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).



Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

*Качественные показатели* – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

*Количественные показатели* – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы учащиеся должны:

#### **Знать:**

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- историю развития кроссфита в Р.Ф;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

#### **Должны уметь:**

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

#### **Развить качества личности:**

- стремление к здоровому образу жизни.

- общая и специальная выносливость обучающихся.
- коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Способы проверки усвоения учащимися программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:**

Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебного-тренировочного годового цикла 3-4 раза в год, соревнования школьного, районного уровня, областного уровня

**Формы и способы фиксации результатов:**

-дневник достижений учащихся.

**Учебный план программы**

№ п/п	Наименование	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	70	15	15	10	10	10	10
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	174	29	29	29	29	29	29
3	Комплекс	180	30	30	30	30	30	30



	упражнений с гантелями							
4	Комплекс специальных упражнений	230	25	25	45	45	45	45
5	Комплекс упражнений с гирями	250	37	37	44	44	44	44
6	Позирование	68	24	24	5	5	5	5
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	150	25	25	25	25	25	25
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	174	31	31	28	28	28	28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1296</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	Всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	5	10	15
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	20	29
3	Комплекс упражнений с гантелями	5	25	30
4	Комплекс специальных	5	20	25

	упражнений			
5	Комплекс упражнений с гириями	4	33	37
6	Позирование	4	20	24
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	5	19	25
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	5	40	45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>216</b>

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.
- История развития кроссфит в Р.Ф.

### 2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.

- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов перед соревнованиями.
- Режим дня.
- Режим питания.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

#### **3.2. Комплекс упражнений с гантелями**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 3.3. Упражнения из системы кроссфита:

- приседание и прыжки подобно воздушным приседаниям;
- приседание пистолет;
- планка классическая, боковая (правая, левая), на кулаках, ладонях, с поднятием поочерёдно правой руки левой ноги (и наоборот);
- конькобежец;
- скалолаз;
- выпады в прыжке;
- спринт (забег на короткие дистанции на определённое время);
- бурпи или бёрпи 1, Ю 2 или 3 вида;
- прыжки с глубоким приседом на 180 градусов;
- подъём колена до грудной клетке выпад назад;
- отжимание с перекатом назад подъём на пресс без рук;
- стульчик;
- подъём на скамью с весом (при подъёме ноги меняются);
- выбрасывание гири 2 руками;

## 4. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.

## 5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

### Ожидаемые результаты третьего года обучения

#### К концу третье года обучения обучающиеся:

- ✓ получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- ✓ научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- ✓ научатся соблюдать режим дня;
- ✓ получают сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- ✓ в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщатся к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической

подготовки, научиться упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;

- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

### Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	Всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	5	10	15
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	20	29
3	Комплекс упражнений с гантелями	5	25	30
4	Комплекс специальных упражнений	5	20	25
5	Комплекс упражнений с гириями	4	33	37
6	Позирование	4	20	24

7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	5	19	25
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	5	40	45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	<b>216</b>

## Содержание программы второго года обучения

### 3. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.
- История развития кроссфит в Р.Ф.

### 4. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов перед соревнованиями.
- Режим дня.
- Режим питания.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

### 3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

### 3.2. Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 3.3. Упражнения из системы кроссфита:

- приседание и прыжки подобно воздушным приседаниям;
- приседание пистолет;



- планка классическая, боковая (правая, левая), на кулаках, ладонях, с поднятием поочередно правой руки левой ноги (и наоборот);
- конькобежец;
- скалолаз;
- выпады в прыжке;
- спринт (забег на короткие дистанции на определённое время);
- бурпи или бёрпи 1, Ю 2 или 3 вида;
- прижки с глубоким приседом на 180 градусов;
- подъём колена до грудной клетке выпад назад;
- отжимание с перекатом назад подъём на пресс без рук;
- стульчик;
- подъём на скамью с весом (при подъёме ноги меняются);
- выбрасывание гири 2 руками;

#### **4. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.**

#### **5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.**

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

#### **К концу третье года обучения обучающиеся:**

- ✓ получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- ✓ научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- ✓ научатся соблюдать режим дня;
- ✓ получают сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- ✓ в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщатся к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	Всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	5	5	10
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	20	29
3	Комплекс упражнений с гантелями	5	25	30
4	Комплекс специальных упражнений	5	40	45
5	Комплекс упражнений с гириями	4	40	44
6	Позирование	1	4	5
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	5	20	25

8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	8	20	28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## Содержание программы третьего года обучения

### 1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.
- История развития кроссфит в Р.Ф.

### 2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов перед соревнованиями.
- Режим дня.
- Режим питания.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

#### 3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;

- подтягивание из виса на перекладине.
- 3.2. Комплекс упражнений с гантелями
- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
  - стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
  - стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
  - стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
  - сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
  - стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
  - лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
  - стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
  - стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
  - стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
  - лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
  - лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
  - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
  - лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
  - из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
  - стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
  - стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
  - стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
  - стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
  - стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.
- 3.3. Упражнения из системы кроссфита:
- приседание и прыжки подобно воздушным приседаниям;
  - приседание пистолет;
  - планка классическая, боковая (правая, левая), на кулаках, ладонях, с поднятием поочерёдно правой руки левой ноги (и наоборот);
  - конькобежец;
  - скалолаз;
  - выпады в прыжке;

- спринт (забег на короткие дистанции на определённое время);
- бурпи или бёрпи 1, 2 или 3 вида;
- прижки с глубоким приседом на 180 градусов;
- подъём колена до грудной клетке выпад назад;
- отжимание с перекатом назад подъём на пресс без рук;
- стульчик;
- подъём на скамью с весом (при подъёме ноги меняются);
- выбрасывание гири 2 руками;

#### **4. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.**

#### **5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.**

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения**

#### **К концу третьего года обучения обучающиеся:**

- ✓ получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- ✓ научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- ✓ научатся соблюдать режим дня;
- ✓ получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- ✓ в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщатся к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

### Учебно-тематический план четвёртого года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	Всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	5	5	10
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	20	29
3	Комплекс упражнений с гантелями	5	25	30
4	Комплекс специальных упражнений	5	40	45
5	Комплекс упражнений с гирями	4	40	44
6	Позирование	1	4	5
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	5	20	25
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	8	20	28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## Содержание программы четвёртого года обучения

### 1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.
- История развития кроссфит в Р.Ф.

### 2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов перед соревнованиями.
- Режим дня.
- Режим питания.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

#### 3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

#### 3.2. Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);



- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 3.3. Упражнения из системы кроссфита:

- приседание и прыжки подобно воздушным приседаниям;
- приседание пистолет;
- планка классическая, боковая (правая, левая), на кулаках, ладонях, с поднятием поочередно правой руки левой ноги (и наоборот);
- конькобежец;
- скалолаз;
- выпады в прыжке;
- спринт (забег на короткие дистанции на определённое время);
- бурпи или бёрпи 1, 2 или 3 вида;
- прыжки с глубоким приседом на 180 градусов;
- подъём колена до грудной клетке выпад назад;
- отжимание с перекатом назад подъём на пресс без рук;
- стульчик;

- подъем на скамью с весом (при подъеме ноги меняются);
- выбрасывание гири 2 руками;

#### **4. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.**

#### **5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.**

### **Ожидаемые результаты четвёртого года обучения**

#### **К концу четвёртого года обучения обучающиеся:**

- ✓ получат теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- ✓ научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- ✓ научатся соблюдать режим дня;
- ✓ получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- ✓ в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщатся к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

### Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Название тем	теория	практика	Всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	5	5	10
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	20	29
3	Комплекс упражнений с гантелями	5	25	30
4	Комплекс специальных упражнений	5	40	45
5	Комплекс упражнений с гириями	4	40	44
6	Позирование	1	4	5
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	5	20	25
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	8	20	28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## Содержание программы пятого года обучения

### 1. Введение

- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.
- История развития кроссфит в Р.Ф.

### 2. Теоретическая подготовка

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов перед соревнованиями.
- Режим дня.
- Режим питания.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

#### 3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера

- вис на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- вис на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине.

#### 3.2. Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 3.3. Упражнения из системы кроссфита:

- приседание и прыжки подобно воздушным приседаниям;
- приседание пистолет;
- планка классическая, боковая (правая, левая), на кулаках, ладонях, с поднятием поочерёдно правой руки левой ноги (и наоборот);
- конькобежец;
- скалолаз;
- выпады в прыжке;
- спринт (забег на короткие дистанции на определённое время);
- бурпи или бёрпи 1, 2 или 3 вида;
- прыжки с глубоким приседом на 180 градусов;
- подъём колена до грудной клетке выпад назад;
- отжимание с перекатом назад подъём на пресс без рук;
- стульчик;
- подъём на скамью с весом (при подъёме ноги меняются);
- выбрасывание гири 2 руками;

## 4. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.

## 5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

## **Ожидаемые результаты пятого года обучения**

### **К концу пятого года обучения обучающиеся:**

- ✓ получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- ✓ научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- ✓ научатся соблюдать режим дня;
- ✓ получают сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- ✓ в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

## **Учебно-тематический план шестого года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Всего</b>
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	5	5	10
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	20	29
3	Комплекс упражнений с гантелями	5	25	30
4	Комплекс специальных упражнений	5	40	45
5	Комплекс упражнений с гирями	4	40	44
6	Позирование	1	4	5
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	5	20	25
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	8	20	28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## Содержание программы шестого года обучения

### 1. Введение



- Знакомство.
- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.
- История развития кроссфит в Р.Ф.

## **2. Теоретическая подготовка**

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Подведение итогов.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов перед соревнованиями.
- Режим дня.
- Режим питания.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка**

### **3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера**

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

### **3.2. Комплекс упражнений с гантелями**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### 3.3. Упражнения из системы кроссфита:

- приседание и прыжки подобно воздушным приседаниям;
- приседание пистолет;
- планка классическая, боковая (правая, левая), на кулаках, ладонях, с поднятием поочерёдно правой руки левой ноги (и наоборот);
- конькобежец;
- скалолаз;
- выпады в прыжке;
- спринт (забег на короткие дистанции на определённое время);
- бурпи или бёрпи 1, 2 или 3 вида;
- прыжки с глубоким приседом на 180 градусов;
- подъём колена до грудной клетке выпад назад;
- отжимание с перекатом назад подъём на пресс без рук;
- стульчик;
- подъём на скамью с весом (при подъёме ноги меняются);
- выбрасывание гири 2 руками;

## 4. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью.

## 5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

### Ожидаемые результаты шестого года обучения

#### К концу шестого года обучения обучающиеся:

- ✓ получают теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ научатся правильно соблюдать дыхание во время выполнения упражнений;
- ✓ научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- ✓ научатся соблюдать режим дня;
- ✓ получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- ✓ в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- ✓ освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

### **Методическое обеспечение программы**

#### 1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по атлетической гимнастики.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

#### 2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Наращивание нагрузки.

### **Материально - техническое обеспечение.**

- ❖ Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гирями.

- ❖ Журналы и справочники, а также фото, видео и презентации.
- ❖ Настенные часы.

### **Список литературы.**

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2011.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 2012.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 2011
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2013.

5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 2008.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2011.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 2006г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2012.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2011.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2009.

Список литературы для обучающихся и родителей:

«Мир силы» № 4 2009 г.

«Сила и Красота» №4; №5 2018 г.

«Сила и Красота» № 2; №7 2011 г.

«Сила и Красота» №1; №2; №3 2016г.

«Сила и Красота» №1; №2 2014г.

«Сила и Красота» №6; №7 2016г.

«Сила и Красота» №2; №3 2018г.

«Сила и Красота» №4; №5; №6 2011 г.

«Сила и Красота» №3; №5 2017 г.

«Сила и Красота» №2; №4 2011 г.

«Сила и Красота» №1; №2; №3 2018 г.

«Сила и Красота» №2; №3; №5 2016 г.

«Сила и Красота» №1; №3 2014 г.

«Сила и Красота» №1; №2; №3 2017г.

Интернет ресурсы:

- <http://nsportal.ru/nikolllay>

- <http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/05/15/grant-rimshgvrms.doc>

- Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1078 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.02.2015 N 36025)

- [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

- vk.com/progiri

- <http://muskuI.pro/trainIng/top-15-crossfit-workaut>

- <https://vk.com/progiri>

Приложение 1

### Примерные контрольные тесты и упражнения

№ п/п	Ф. И. учащегося	Толчѐк	Рывок	Баллы 1-5
1				
2				

<b>3</b>				
----------	--	--	--	--

Приложение 2

№ п/п	Ф .И. Учащегося	Подтяги вание	Отжима ние	Пресс	Баллы 1-5

Приложение 3

**Тестирование: «История гиревого спорта».**

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответ учащегося	Баллы 1-5
1	<p style="text-align: center;">гиря1 пуд- это</p> <p>A) 16кг B) 24кг C) 32кг</p>	<p>A) B) C)</p>	

2	Соревнования по гиревому проводятся с гирями весом: А) 18кг В) 16кг С) 27кг	А) В) С)	
3	В конце 17 века. Где на Руси проводили показательные мероприятия с гирями весом 1,2,3 пуда : А) на Масленице В) на Базаре С) в Цирке	А) В) С)	
4	Прежде чем заниматься Атлетической гимнастикой нужно: А) справку о допуске от врача В) спортивная форма С) знания анатомии	А) В) С)	
5	Прежде чем подойти к снаряду нужно: А) сделать разминку В) проверить снаряд на предмет целостности С) разрешения педагога (тренера)	А) В) С)	
6	Всего баллов:		

По сумме всех баллов можно выяснить, где ребёнок недопонял материал. Соответственно педагог может заполнить тот или иной пробел у учащегося.

Директор МКУДО  
«Центра детского творчества села Амурзет»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Ярополова.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

***Расписание занятий секции «Атлетическая гимнастика»***  
***на***  
***2019-2020 учебный год***



№ п / п	Год обучения	Дни недели					
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	1 год обучения		17:00-20:00	17:00-20:00		17:00-20:00	
2	3 год обучения	17:00-20:00			17:00-20:00		17:00-20:00

- 1год обучения 4 часа подготовка к соревнованиям;
- 3год обучения 4 часа подготовка к соревнованиям.

Педагог дополнительного образования 1 педагогической категории  
Исаенкова Екатерина Александровна.

Календарно тематический план  
секции «Атлетическая гимнастика»  
третьего года обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	10		
1.1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.2	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		

1.3	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.4	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.5	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	29		
2.1	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.3	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.5	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.6	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.7	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.8	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.9	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.10	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.11	Гимнастические упражнения	2		

	прикладного характера			
2.12	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.13	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.14	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.15	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		
3	Комплекс упражнений с гантелями	30		
3.1	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.2	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.3	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.4	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.5	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.6	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.7	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.8	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.9	Комплекс упражнений с гантелями	2		

3.10	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.11	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.12	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.13	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.14	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.15	Комплекс упражнений с гантелями	2		
4	Комплекс специальных упражнений	45		
4.1	Комплекс специальных упражнений	2		
4.2	Комплекс специальных упражнений	2		
4.3	Комплекс специальных упражнений	2		
4.4	Комплекс специальных упражнений	2		
4.5	Комплекс специальных упражнений	2		
4.6	Комплекс специальных упражнений	2		
4.7	Комплекс специальных упражнений	2		
4.8	Комплекс специальных упражнений	2		
4.9	Комплекс специальных упражнений	2		

	упражнений			
4.10	Комплекс специальных упражнений	2		
4.11	Комплекс специальных упражнений	2		
4.12	Комплекс специальных упражнений	2		
4.13	Комплекс специальных упражнений	2		
4.14	Комплекс специальных упражнений	2		
4.15	Комплекс специальных упражнений	2		
4.16	Комплекс специальных упражнений	2		
4.17	Комплекс специальных упражнений	2		
4.18	Комплекс специальных упражнений	2		
4.19	Комплекс специальных упражнений	2		
4.20	Комплекс специальных упражнений	2		
4.21	Комплекс специальных упражнений	2		
4.22	Комплекс специальных упражнений	2		
4.23	Комплекс специальных упражнений	1		
5	Комплекс упражнений с гирями	44		

5.1	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.2	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.3	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.4	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.5	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.6	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.7	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.8	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.9	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.10	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.11	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.12	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.13	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.14	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.15	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.16	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.17	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.18	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.19	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.20	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.21	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.22	Комплекс упражнений с гирями	2		
6	Позирование	5		
6.1	Позирование	2		
6.2	Позирование	2		

6.3	Позирование	1		
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	25		
7.1	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.2	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.3	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.4	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.5	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		

7.8	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.9	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.10	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.11	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.12	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.13	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	1		
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	28		
8.1	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.2	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.3	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		



8.4	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.5	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.6	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.7	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.9	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.10	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.11	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.12	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.13	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.14	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		

Календарно тематический план  
секции «Атлетическая гимнастика»  
четвёртого года обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	10		
1.1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.2	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.3	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.4	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.5	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	29		
2.1	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.3	Гимнастические упражнения	2		

	прикладного характера			
2.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.5	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.6	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.7	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.8	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.9	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.10	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.11	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.12	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.13	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.14	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.15	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		
3	Комплекс упражнений с гантелями	30		
3.1	Комплекс упражнений с гантелями	2		

3.2	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.3	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.4	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.5	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.6	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.7	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.8	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.9	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.10	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.11	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.12	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.13	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.14	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.15	Комплекс упражнений с гантелями	2		
4	Комплекс специальных	45		

	упражнений			
4.1	Комплекс специальных упражнений	2		
4.2	Комплекс специальных упражнений	2		
4.3	Комплекс специальных упражнений	2		
4.4	Комплекс специальных упражнений	2		
4.5	Комплекс специальных упражнений	2		
4.6	Комплекс специальных упражнений	2		
4.7	Комплекс специальных упражнений	2		
4.8	Комплекс специальных упражнений	2		
4.9	Комплекс специальных упражнений	2		
4.10	Комплекс специальных упражнений	2		
4.11	Комплекс специальных упражнений	2		
4.12	Комплекс специальных упражнений	2		
4.13	Комплекс специальных упражнений	2		
4.14	Комплекс специальных упражнений	2		
4.15	Комплекс специальных	2		

	упражнений			
4.16	Комплекс специальных упражнений	2		
4.17	Комплекс специальных упражнений	2		
4.18	Комплекс специальных упражнений	2		
4.19	Комплекс специальных упражнений	2		
4.20	Комплекс специальных упражнений	2		
4.21	Комплекс специальных упражнений	2		
4.22	Комплекс специальных упражнений	2		
4.23	Комплекс специальных упражнений	1		
5	Комплекс упражнений с гирями	44		
5.1	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.2	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.3	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.4	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.5	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.6	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.7	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.8	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.9	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.10	Комплекс упражнений с гирями	2		

5.11	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.12	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.13	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.14	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.15	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.16	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.17	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.18	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.19	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.20	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.21	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.22	Комплекс упражнений с гирями	2		
6	Позирование	5		
6.1	Позирование	2		
6.2	Позирование	2		
6.3	Позирование	1		
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	25		
7.1	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.2	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		

7.3	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.4	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.5	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.8	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.9	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.10	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.11	Подготовка к	2		



	соревновательным упражнениям по силовому троеборью			
7.12	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.13	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	1		
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	28		
8.1	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.2	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.3	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.4	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.5	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.6	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.7	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.9	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.10	Участие в соревнованиях по	2		

	силовому троеборью			
8.11	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.12	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.13	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.14	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		

Календарно тематический план  
секции «Атлетическая гимнастика»  
пятого года обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
-------	--------------	--------------	-----------------	------------

1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	10		
1.1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.2	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.3	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.4	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.5	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	29		
2.1	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.3	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.5	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.6	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.7	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.8	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		

2.9	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.10	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.11	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.12	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.13	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.14	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.15	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		
3	Комплекс упражнений с гантелями	30		
3.1	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.2	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.3	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.4	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.5	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.6	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.7	Комплекс упражнений с	2		

	гантелями			
3.8	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.9	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.10	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.11	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.12	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.13	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.14	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.15	Комплекс упражнений с гантелями	2		
4	Комплекс специальных упражнений	45		
4.1	Комплекс специальных упражнений	2		
4.2	Комплекс специальных упражнений	2		
4.3	Комплекс специальных упражнений	2		
4.4	Комплекс специальных упражнений	2		
4.5	Комплекс специальных упражнений	2		
4.6	Комплекс специальных	2		

	упражнений			
4.7	Комплекс специальных упражнений	2		
4.8	Комплекс специальных упражнений	2		
4.9	Комплекс специальных упражнений	2		
4.10	Комплекс специальных упражнений	2		
4.11	Комплекс специальных упражнений	2		
4.12	Комплекс специальных упражнений	2		
4.13	Комплекс специальных упражнений	2		
4.14	Комплекс специальных упражнений	2		
4.15	Комплекс специальных упражнений	2		
4.16	Комплекс специальных упражнений	2		
4.17	Комплекс специальных упражнений	2		
4.18	Комплекс специальных упражнений	2		
4.19	Комплекс специальных упражнений	2		
4.20	Комплекс специальных упражнений	2		
4.21	Комплекс специальных	2		

	упражнений			
4.22	Комплекс специальных упражнений	2		
4.23	Комплекс специальных упражнений	1		
5	Комплекс упражнений с гирями	44		
5.1	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.2	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.3	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.4	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.5	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.6	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.7	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.8	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.9	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.10	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.11	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.12	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.13	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.14	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.15	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.16	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.17	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.18	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.19	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.20	Комплекс упражнений с гирями	2		

5.21	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.22	Комплекс упражнений с гирями	2		
6	Позирование	5		
6.1	Позирование	2		
6.2	Позирование	2		
6.3	Позирование	1		
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	25		
7.1	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.2	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.3	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.4	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.5	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.6	Подготовка к соревновательным	2		



	упражнениям по силовому троеборью			
7.7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.8	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.9	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.10	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.11	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.12	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.13	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	1		
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	28		
8.1	Участие в соревнованиях по	2		

	силовому троеборью			
8.2	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.3	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.4	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.5	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.6	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.7	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.9	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.10	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.11	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.12	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.13	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.14	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		

Календарно тематический план  
секции «Атлетическая гимнастика»  
шестого года обучения.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	10		
1.1	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.2	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.3	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.4	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
1.5	Общие основы атлетического гимнастики, ПП И ТБ	2		
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	29		
2.1	Гимнастические упражнения	2		

	прикладного характера			
2.2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.3	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.5	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.6	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.7	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.8	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.9	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.10	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.11	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.12	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.13	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.14	Гимнастические упражнения прикладного характера	2		
2.15	Гимнастические упражнения прикладного характера	1		

3	Комплекс упражнений с гантелями	30		
3.1	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.2	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.3	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.4	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.5	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.6	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.7	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.8	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.9	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.10	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.11	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.12	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.13	Комплекс упражнений с гантелями	2		
3.14	Комплекс упражнений с гантелями	2		

	гантелями			
3.15	Комплекс упражнений с гантелями	2		
4	Комплекс специальных упражнений	45		
4.1	Комплекс специальных упражнений	2		
4.2	Комплекс специальных упражнений	2		
4.3	Комплекс специальных упражнений	2		
4.4	Комплекс специальных упражнений	2		
4.5	Комплекс специальных упражнений	2		
4.6	Комплекс специальных упражнений	2		
4.7	Комплекс специальных упражнений	2		
4.8	Комплекс специальных упражнений	2		
4.9	Комплекс специальных упражнений	2		
4.10	Комплекс специальных упражнений	2		
4.11	Комплекс специальных упражнений	2		
4.12	Комплекс специальных упражнений	2		
4.13	Комплекс специальных	2		

	упражнений			
4.14	Комплекс специальных упражнений	2		
4.15	Комплекс специальных упражнений	2		
4.16	Комплекс специальных упражнений	2		
4.17	Комплекс специальных упражнений	2		
4.18	Комплекс специальных упражнений	2		
4.19	Комплекс специальных упражнений	2		
4.20	Комплекс специальных упражнений	2		
4.21	Комплекс специальных упражнений	2		
4.22	Комплекс специальных упражнений	2		
4.23	Комплекс специальных упражнений	1		
5	Комплекс упражнений с гирями	44		
5.1	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.2	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.3	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.4	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.5	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.6	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.7	Комплекс упражнений с гирями	2		

5.8	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.9	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.10	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.11	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.12	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.13	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.14	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.15	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.16	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.17	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.18	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.19	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.20	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.21	Комплекс упражнений с гирями	2		
5.22	Комплекс упражнений с гирями	2		
6	Позирование	5		
6.1	Позирование	2		
6.2	Позирование	2		
6.3	Позирование	1		
7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	25		
7.1	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.2	Подготовка к	2		



	соревновательным упражнениям по силовому троеборью			
7.3	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.4	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.5	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.7	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.8	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.9	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.10	Подготовка к соревновательным	2		

	упражнениям по силовому троеборью			
7.11	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.12	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	2		
7.13	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью	1		
8	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	28		
8.1	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.2	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.3	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.4	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.5	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.6	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.7	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.8	Участие в соревнованиях по	2		

	силовому троеборью			
8.9	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.10	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.11	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.12	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.13	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		
8.14	Участие в соревнованиях по силовому троеборью	2		