

**Частное учреждение для детей – сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей  
«Детский дом им. Х.М. Совмена»**

**Рабочая программа  
на 2023-2024 учебный год  
к дополнительно общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Тренажерный зал»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: дополнительное образование

Срок реализации программы: 1 год

Форма реализации программы – очная

Составитель: Исаева В.В.

Руководитель физического воспитания

Красноярск 2023

## Пояснительная записка

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной программы</li> </ul>	Спортивно-оздоровительная
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы</li> </ul>	Модифицированная
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы</li> </ul>	Начального и среднего общего образования
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программы; особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной программой и т.д. <b>Изменения</b>, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной программы, обоснование изменений.</li> </ul>	<p>Основным направлением работы в текущем году будет направлена на учебно-тренировочные занятия. Будут использоваться принципы дифференциации и вариативности, что позволит проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и со смешанными и разновозрастными группами детей.</p> <p>Программа будет даваться с изменениями. Увеличены занятия на 1 час у мальчиков в следующих разделах: «Упражнения для мышц спины и бицепса», «Упражнения для мышц ног и плечевого пояса», «Упражнения для грудных мышц и трицепса», «Кардиотренировка»; на 2 часа в разделе «Упражнения для мышц пресса». У девочек увеличены занятия по 1 часу в каждом разделе.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• и/или времени изучения отдельных разделов с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Количество учебных часов по программе - 104 часов (мальчики); 105 часов (девочки).</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию –110 часов(мальчики), 111 часов (девочки).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год</li> </ul>	Цель программы – содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажерном

		<p>зале; воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии; организация тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.</p>
•	<b>Задачи</b> на текущий учебный год	<p>Основными задачами программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять направленность учебного и тренировочного процессов;</li> <li>- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;</li> <li>- определять величину нагрузок, адекватную возможностям;</li> <li>- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;</li> <li>- обучать детей двигательным действиям;</li> <li>- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования.</li> </ul>
•	<b>Режим занятий</b> в текущем учебном году	<p>Режим занятий в текущем учебном году   Формы и режим: 3 занятия в неделю у мальчиков и 3 занятия в неделю у девочек – один академический час с обязательным 10 минутным перерывом. Продолжительность академического часа - 45 минут.</p>
•	<b>Формы занятий и их сочетание</b> (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий).	<p>Формы занятий в группах осуществляются с разновозрастными воспитанниками, а также с учетом</p>

		вновь поступивших в лицей детей.
•	<b>Ожидаемый результат</b> и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной аттестации)	<p>Способы проверки ожидаемого образовательного результата:</p> <p>тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).</p> <p>Помимо этого, у обучающихся, воспитанников должно быть сформировано:</p> <p>осознанное отношение к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности.</p>

### Календарный учебно-тематический план (мальчики)

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1	01.09.23	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.	1
2	02.09.23	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.	1
3	06.09.23	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.	1
4	08.09.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
5	09.09.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
6	13.09.23	ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.	1
7	15.09.23	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
8	16.09.23	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висячем и упоре лежа.	1
9	20.09.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов).	1

		Упражнения на расслабление мышц.	
10	22.09.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
11	23.09.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
12	27.09.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
13	29.09.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
14	30.09.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
15	04.10.23	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
16	06.10.23	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
17	07.10.23	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
18	11.10.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
19	13.10.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
20	14.10.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1
21	18.10.23	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
22	20.10.23	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
23	21.09.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
24	25.10.23	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
25	27.10.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1
26	28.10.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
27	01.11.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
28	03.11.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
29	08.11.23	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в	1

		наклоне.	
30	10.11.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
31	11.11.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
32	15.11.23	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	1
33	17.11.23	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1
34	18.11.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1
35	22.11.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
36	24.11.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1
37	25.11.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	1
38	29.11.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
39	01.12.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
40	02.12.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
41	06.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
42	08.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
43	09.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
44	13.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
45	15.12.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
46	16.12.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
47	20.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1

48	22.12.23	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	1
49	23.12.23	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	1
50	27.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
51	29.12.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
52	30.12.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
53	10.01.24	Промежуточная аттестация.	1
54	12.01.24	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
55	13.01.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
56	17.01.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
57	19.01.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц.	1
58	20.01.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
59	24.01.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
60	26.01.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
61	27.01.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
62	31.01.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
63	02.02.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
64	03.02.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
65	07.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
66	09.02.24	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
67	10.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя,	1

		средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	
68	14.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
69	16.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
70	17.02.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
71	21.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
72	24.02.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
73	28.02.24	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
74	01.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
75	02.03.24	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1
76	06.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
77	09.03.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
78	13.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
79	15.03.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
80	16.03.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
81	20.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
82	22.03.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
83	23.03.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
84	27.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	
85	29.03.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
86	30.03.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
87	03.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя,	1



		средняя и верхняя часть бицепса.	
88	05.04.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
89	06.04.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
90	10.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	
91	12.04.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
92	13.04.24	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
93	17.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
94	19.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1
95	20.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
96	24.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
97	26.04.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
98	27.04.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
99	03.05.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
100	04.05.24	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
101	08.05.24	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	1
102	11.05.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
103	15.05.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
104	17.05.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
105	18.05.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
106	22.05.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
107	24.05.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1

108	25.05.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
109	29.05.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
110	31.05.24	Итоговая аттестация	1

### Календарный учебно-тематический план (девочки)

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1	02.09.23	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.	1
2	05.09.23	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.	1
3	07.09.23	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.	1
4	09.09.23	ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.	1
5	12.09.23	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
6	14.09.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
7	16.09.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
8	19.09.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
9	21.09.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
10	23.09.23	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
11	26.09.23	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
12	28.09.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
13	30.09.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных	1

		качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	
14	03.10.23	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
15	05.10.23	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
16	07.10.23	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
17	10.10.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1
18	12.10.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
19	14.10.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
20	17.10.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
21	19.10.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
22	21.09.23	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1
23	24.10.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1
24	26.10.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1
25	28.10.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	1
26	31.10.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
27	02.11.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
28	07.11.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
29	09.11.23	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1
30	11.11.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
31	14.11.23	ОРУ. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
32	16.11.23	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки.	1

		Тренировка в дожимании и удержании.	
33	18.11.23	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.	1
34	21.11.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
35	23.11.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
36	25.11.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
37	28.11.23	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
38	30.11.23	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц.	1
39	02.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
40	05.12.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
41	07.12.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
42	09.12.23	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
43	12.12.23	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
44	14.12.23	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
45	16.12.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1
46	19.12.23	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
47	21.12.23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
48	23.12.23	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
49	26.12.23	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
50	28.12.23	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1

51	30.12.23	Промежуточная аттестация.	1
52	09.01.24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
53	11.01.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
54	13.01.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
55	16.01.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
56	18.01.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
57	20.01.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
58	23.01.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
59	25.01.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
60	27.01.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
61	31.01.24	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
62	01.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1
63	03.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
64	06.02.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
65	08.02.24	ОРУ. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки. Работа с гантелями.	1
66	10.02.24	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
67	13.02.24	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	1
68	15.02.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
69	17.02.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
70	20.02.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1

71	22.02.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
72	24.02.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
73	27.02.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
74	29.02.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
75	02.03.24	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1
76	05.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
77	07.03.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
78	09.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
79	12.03.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
80	14.03.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы.	1
81	16.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
82	19.03.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
83	21.03.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
84	23.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
85	26.03.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
86	28.03.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
87	30.03.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
88	02.04.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
89	04.04.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
90	06.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1

91	09.04.24	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
92	11.04.24	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1
93	13.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
94	16.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1
95	18.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1
96	20.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
97	23.04.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
98	25.04.24	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.	1
99	27.04.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
100	02.05.24	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1
101	04.05.24	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины.	1
102	07.05.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
103	11.05.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
104	14.05.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
105	16.05.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
106	18.05.24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1
107	21.05.24	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса.	1
108	23.05.24	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц.	1
109	25.05.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
110	28.05.24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1
111	30.05.24	Итоговая аттестация.	1