

Комитет по образованию администрации городского округа  
«Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина  
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)

«Утверждено»

Директор МАОУ гимназии № 40  
им. Ю. А. Гагарина



*[Handwritten signature]*  
Т. П. Мишуровская

« \_\_\_ » августа 20 \_\_\_ г.

Программа курса дополнительного образования  
«Общая физическая подготовка»  
(занятия в тренажерном зале)  
общеразвивающая  
Физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся 12- 18 лет

Калининград, 2018

## Пояснительная записка

При разработке программы использованы современные тенденции развития общей физической подготовки (далее ОФП), передовой опыт обучения и тренировки ОФП, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка учеников представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной **цели** – создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепление организма учащихся посредством занятий ОФП.

Основные **задачи** поэтапной спортивной подготовки:

- привлечение максимального количества учащихся к систематическим занятиям спортом;
- отбор способных к занятиям детей;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (*гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей*) для успешного овладения навыками;
- воспитание волевых, морально-стойких граждан страны.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

### Общая характеристика учебного предмета

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с подростками 12-18 лет и имеющих допуск по медицинским показателям к силовым нагрузкам. Программа рассчитана на 144 годовых аудиторных часа при трехразовых недельных занятиях и девяти часов резерва (соревнования, конкурсы). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный

врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении, дополняя его с учетом интересов подростков, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (*теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической*), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности учащихся.

Основопологающие принципы:

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (*физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля*);
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### Описание места учебного предмета

Программа по ОФП входит в программу курса внеурочной деятельности (дополнительного образования) в общеобразовательных учреждениях и рассчитана на 144 часа. Образовательная программа по ОФП имеет спортивно-оздоровительную направленность, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе игры.

Педагогическая целесообразность позволяет занять свободное время учащихся, формирует физические качества, пробуждает интерес учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### Результаты освоения учебного предмета

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма обучающихся;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;

- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности
- воспитание настойчивости и умения преодолевать трудности

## Содержание учебного предмета

### Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Достижения теннисистов России. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Техника безопасности. Гигиенические требования. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

**Общая физическая подготовка.** Комплекс упражнений с увеличением скорости и времени выполнения.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (*сгибание и разгибание, отведение, повороты, круговые движения*);
- отжимание, подтягивание, «тачка» и т.п.

2. Упражнения для мышц ног:

- махи ногами, приседание, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, в различном темпе, с наклонами и выпадами;
- легкоатлетические беговые упражнения, с изменением направления и скорости.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», круговые движения туловищем и тазом.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения, лёжа, поднимание ног из положения, лёжа.

5. Упражнения с предметами:

- скакалка: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и приседе, двойные прыжки;
- теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения, стоя, сидя, лёжа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
- набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами;
- упражнения с гантелями (1-2 кг): для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

В комплексе упражнений ОФП широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

#### **Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; отсутствие вредных привычек

#### **Основные направления реализации программы:**

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, упоры, приседы, жим на скамье. подтягивания .отжимания, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

#### **Специальная физическая подготовка**

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика**

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

### **Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.**

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 3 кг, гантели, штанга, гири, блины, тренажеры

: на разведение рук, тренажер помощь при подтягиваниях, шведская стенка, скамья для жима лежа, блочные тренажеры, степ тренажер, эллипсоид, скамья для пресса, беговая дорожка, помост, маты, скакалки).; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку и на полу; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), гиперэкстензия, махи ногами, сгибание и разгибание ног, планка, выпады без гантелей, подъем туловища.

## **Система оценки планируемых результатов изучения учебного предмета**

**Контрольно-переводные испытания.** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, учитывают требования для данного биологического возраста учащихся и скорректированы с учётом возрастных особенностей.

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
<b>1.1</b>	<b>Федеральный Государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования по физической культуре.</b>	Д
<b>1.2</b>	<b>Примерная рабочая программа по физической культуре.</b>	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
<b>2.1</b>	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».</b>	Д
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
3.1	Тренажер для пресса	1
3.2	Гиперэстензия	1
3.3	Скамейка гимнастическая	П
3.4	Стенка гимнастическая	П
3.5	Мячи: набивные весом 3 кг.	П
3.6	Скакалка	К
3.7	Мат гимнастический	П
3.8	Коврик для занятий	П
3.9	Стэпер	1
3.11	Тренажер для разведения рук	1
3.12	Тренажер помощь при подтягивании	1
3.13	Гантели	1
3.14	Тренажер для жима ног	1
3.15	Беговая дорожка	1
3.16	Эллипсоид	1
3.17	Стойка со штангой	1
3.18	Тренажер на сгибание ног сидя	1
3.19	Горизонтальная скамья для пресса	1
3.20	Спортивный инвентарь на школьном спортивном стадионе (перекладины, беговые дорожки, баскетбольная площадка, волейбольные площадки)	П
3.21	Аптечка	Д

## 7-11 класс

### Календарно-тематическое планирование секции ОФП

№ урока п/п	Тема	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях в тренажерном зале.на спортивном стадионе. Ознакомление с назначением тренажеров в зале. Силовые упражнения, техника выполнения	1
2.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
3.	ОРУ. Кардиотренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
4.	ОРУ,Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра,присед с гантелями	1,5
5.	ОРУ.Румыеская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
6.	ОРУ,упражнение для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
7.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере,гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
8.	ОРУ.упражнения для укрепления мышц рук,(жим сидя,жим стоя),упражнения на гибкость,»Кенгуру»	1,5
9.	ОРУ. «планка»,упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
10.	ОРУ.Входной контроль нормативов (прыжки на скакалке за 30 сек, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа)	1,5
11.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
12.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
13.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
14.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
15.	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
16.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
17.	ОРУ.упражнения для укрепления мышц рук,(жим сидя,жим стоя),упражнения на гибкость,»Кенгуру»	1,5
18.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
19.	ОРУ.прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5



20.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
21.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
22.	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
23.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
24.	ОРУ. «планка»,упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
25.	ОРУ.прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5
26.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
27.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
28.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1
29.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
30.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
31.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
32.	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
33.	ОРУ. Упражнения на выносливость на беговых дорожках, упражнения на перекладине,упражнения для мышц брюшного пресса.	1,5
34.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
35.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
36.	ОРУ,Прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц бедра,присед с гантелями	1,5
37.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
38.	ОРУ,упражнение для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
39.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
40.	ОРУ.упражнения для укрепления мышц рук,(жим сидя,жим стоя),упражнения на гибкость,»Кенгуру»	1,5
41.	ОРУ. «планка»,упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
42.	ОРУ.прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5
43.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5

44.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
45.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
46.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
47.	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
48.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
49.	ОРУ.упражнения для укрепления мышц рук,(жим сидя,жим стоя),упражнения на гибкость,»Кенгуру»	1,5
50.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
51.	ОРУ.прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5
52.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
53.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
54.	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
55.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
56.	ОРУ. «планка»,упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
57.	ОРУ.прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5
58.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
59.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
60.	ОРУ. Кардиотренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
61.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
62.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
63.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
64.	ОРУ,Прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц бедра,присед с гантелями	1,5
65.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
66.	ОРУ,упражнение для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
67.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5

68.	ОРУ.упражнения для укрепления мышц рук,(жим сидя, жим стоя),упражнения на гибкость,»Кенгуру»	1,5
69.	ОРУ. «планка»,упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
70.	ОРУ.прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5
71.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
72.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
73.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
74.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
75.	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
76.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
77.	ОРУ.упражнения для укрепления мышц рук,(жим сидя,жим стоя),упражнения на гибкость,»Кенгуру»	1,5
78.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
79.	ОРУ.прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5
80.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
81.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	1,5
82.	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
83.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
84.	ОРУ. «планка»,упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
85.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	1,5
86.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
87.	ОРУ,Прыжки на скакалке,упражнения для укрепления мышц бедра,присед с гантелями	1,5
88.	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями,упражнения на гибкость	1,5
89.	ОРУ,упражнение для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
90.	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
91.	ОРУ. упражнения для укрепления мышц рук,(жим сидя, жим стоя),упражнения на гибкость,»Кенгуру»	1,5

92.	ОРУ. «планка»,упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	1,5
93.	ОРУ. прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	1,5
94. *	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэкстензия для мышц спины и др.	1,5
95. *	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	1,5
96. *	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	1,5
97. *	ОРУ.Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа с гантелями, упражнения на гибкость	1,5
98. *	ОРУ,упражнения для укрепления грудных мышц,жим сидя	1,5
99. *	ОРУ. «Берпи»,подтягивание на тренажере, гиперэкстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	1,5
100.	ОРУ, Итоговый контроль нормативов (прыжки на скакалке за 30 сек, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа). ОРУ. Программа укрепляющих упражнений на лето	1,5
101.	ОРУ, Итоговый контроль нормативов (прыжки на скакалке за 30 сек, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа). ОРУ. Программа укрепляющих упражнений на лето	1,5