

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете

МАОУ «Гимназия №13 «
Академ».

Протокол № 1

от « 30 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного
подразделения



Г.В.Демьяненко

« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора муниципального
автономного
общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 13
«Академ»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся 6-13 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
Терехова Екатерина Игоревна
Педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Военно-прикладной спорт, военно-спортивное многоборье» составлена в соответствии со следующими документами:

- Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726 – р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41 санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3.172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Но необходимо учесть, что с ноября 2018 года вышеуказанный Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 утратил силу. В настоящее время действует Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", следовательно необходимо внести изменения в приказ по утверждению учебного плана.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в тренажёрном зале для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в тренажёрном зале является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; □
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **Метапредметные результаты:**
- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	33 ч		33 ч
4	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	32 ч		32 ч
Итого:		102	5	97

Содержание курса «Тренажерный зал»

Программа ОФП «Тренажерный зал» для обучающихся включает четыре раздела:

- Беседа по развитию физических качеств;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств во время занятий ОФП «Спортивная смена».

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий ОФП «Спортивная смена».

Судейство простейших спортивных соревнований.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе, утвержденной
приказом № 259/6-11 от

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА »

Составил:
педагог дополнительного образования
Терехова Екатерина Игоревна

Красноярск 2024 г.

Календарно тематическое планирование.

3 часа в неделю.

№	Тема	часы	Дата
1.	Анатомические основы знаний: телосложение человека .Т.Б.	1	
2.	Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	1	
3.	Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	1	
4.	Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.	1	
5.	Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.	1	
6.	Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции (сердечно сосудистая система, дыхательная система,	1	

	нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов.)		
7.	Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.	1	
8.	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.	1	
9.	Упражнения локального воздействия, основные принципы их подбора.	1	

10.	Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер	1	
11.	Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер	1	
12.	Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.	1	
13.	Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.	1	
14.	Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения со скакалкой.	1	
15.	Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)	1	
16.	Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)	1	
17.	Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).	1	
18.	Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические сгибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием	1	

	плечевого отдела туловища;		
--	----------------------------	--	--

19.	Упражнения для мышц спины в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках)	1	
20.	Упражнения для ягодичных мышц; те же упражнения что в № 1719, но с подчеркнута активной работой бедра с его разгибанием до предела.	1	
21.	Упражнения для ягодичных мышц. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы);	1	
22.	Ритмические наклоны вперед и выпрямление тела на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).	1	
23.	Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге; то же в другую сторону махом другой ноги; в стойке у опоры (туловище вертикально или слегка наклонено) взмахи ногой в сторону, в сторону вперед, в сторону назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами).	1	
24.	Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге.	1	
25.	Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ноге повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по	1	

	опорной ноге.		
26.	Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги) , ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром (делается в обычной или утяжелённой обуви, в быстром темпе или с отягощением на стопе)	1	
27.	Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги)	1	
28.	Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, в сед в упоре сзади на полу (согнув ноги)	1	
29.	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднятие стопы до вертикали (свободной или с отягощением);	1	
30.	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)	1	
31.	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения	1	

	с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)		
32.	Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажёров, соскоков сверху вниз и др.	1	
33.	Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажёров, соскоков сверху вниз и др.	1	

34.	Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием тренажёров, соскоков сверху вниз и др.	1	
35.	Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.	1	
36.	Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.	1	
37.	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.	1	
38.	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.	1	
39.	Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.	1	
40.	Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.	1	
41.	Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле».	1	
42.	Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования:	1	

	положение тела в стойках, движение руками и головой.		
43.	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.	1	
44.	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.	1	
45.	Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.	1	

46.	Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.	1	
47.	Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).	1	
48.	Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).	1	
49.	Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.	1	
50.	Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.	1	
51.	Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.	1	
52.	Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.	1	
53.	Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.	1	
54.	Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.	1	
55.	Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.	1	
56.	Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.	1	
57.	Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра (двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу).	1	

58.	Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра (двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу).	1	
59.	Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.	1	
60.	Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.	1	
61.	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног).	1	
62.	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног).	1	

63.	Упражнение бёдер и коленей. Упражнение лодыжек и голеней. Подъём гантелей лёжа на спине. Подъём гантелей сидя.	1	
64.	Упражнение бёдер и коленей. Упражнение лодыжек и голеней. Подъём гантелей лёжа на спине. Подъём гантелей сидя.	1	
65.	Упражнение для позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления бёдер.	1	
66.	Упражнение для позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления бёдер.	1	
67.	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	1	
68.	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	1	

69.	Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание. Упражнения для снятия напряженности в области шеи. Расслабляющее упражнение для спины, растягивание поясницы, верхней и боковой части бедер.	1	
70.	Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание. Упражнения для снятия напряженности в области шеи. Расслабляющее упражнение для спины, растягивание поясницы, верхней и боковой части бедер.	1	
71.	Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Упражнение на вытягивание. Растяжка поясницы и внешней части таза.	1	
72.	Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Упражнение на вытягивание. Растяжка поясницы и внешней части таза.	1	
73.	Упражнения на мышцы груди. Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра.	1	
74.	Упражнения на мышцы груди. Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра	1	
75.	Упражнения на мышцы спины.	1	
76.	Упражнение для мышц спины, живота, ног. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора).	1	
77.	Упражнение на развитие гибкости позвоночника. Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины)	1	
78.	Упражнение на сгибание туловища из положения, лежа на спине. Подъем ног из положения, лежа на спине. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер)	1	
79.	Упражнения для предплечья, трапециевидные мышцы спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины	1	
80.	Упражнения для предплечья, трапециевидные мышцы	1	

	спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины		
81.	Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса, тяга штанги к животу в наклоне. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками).	1	

82.	Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса, тяга штанги к животу в наклоне. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками).	1	
83.	Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.	1	
84.	Комплекс упражнений при остеохондрозе. Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела.	1	
85.	Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).	1	
86.	Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).	1	
87.	Упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Упражнения на мышцы бедер и икр, (подъем на носках сидя на станке). Упражнение на икры: подъем на носках.	1	
88.	Упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Упражнения на мышцы бедер и икр, (подъем на носках сидя на станке). Упражнение на икры: подъем на носках.	1	
89.	Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга. Подъем таза, разгибания спины, сведения рук.	1	
90.	Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга. Подъем таза, разгибания спины, сведения рук.	1	
91.	Упражнение для тазобедренного сустава, бедер, внешней стороны бедра, внутренней части бедра, упражнение на мышцы живота, упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Выполняется лежа на спине, плечи находятся под перекладиной. Сгибайте и разгибайте руки.	1	
92.	Упражнение для тазобедренного сустава, бедер, внешней стороны бедра, внутренней части бедра, упражнение на мышцы живота, упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Выполняется лежа	1	

	на спине, плечи находятся под перекладиной. Сгибайте и разгибайте руки.		
93.	Комплекс силовой гимнастики, который надлежит выполнять, имея в руках гантели. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками).	1	
94.	Упражнение для мышц ног: квадрицепс бедра приседания со штангой, жим ногами в тренажере разгибания ног в тренажере сидя бицепс бедра, мертвая тяга на прямых ногах, подъем на носки в тренажере сидя	1	
95.	Упражнение для мышц ног: квадрицепс бедра приседания со штангой, жим ногами в тренажере разгибания ног в тренажере сидя бицепс бедра, мертвая тяга на прямых ногах, подъем на носки в тренажере сидя	1	
96.	Упражнение для мышц спины: гиперестезия; тяга штанги в наклоне к прессу или под грудь. Тяга верхнего блока к груди или за голову подтягивания на турнике широким хватом (стабилизатор спины). Подъем ног на турнике (нижняя часть) скручивания, на станке сидя (верхняя часть)	1	
97.	Упражнение для мышц спины: гиперестезия; тяга штанги в наклоне к прессу или под грудь. Тяга верхнего блока к груди или	1	
	за голову подтягивания на турнике широким хватом (стабилизатор спины).Подъем ног на турнике (нижняя часть) скручивания, на станке сидя (верхняя часть)		
98.	Упражнение для мышц груди: Жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье Жим штанги или гантелей на скамье с углом 30-40 градусов Отжимание на брусьях Рук: Бицепс Подъем штанги стоя Попеременный подъем гантелей с супинацией Трицепс Французский жим, лежа или сидя Жим верхнего блока на трицепс стоя Дельты:	1	

	Жим штанги из-за головы или с груди сидя Подъем гантелей вверх до уровня глаз Подъем гантелей через стороны в наклоне, сидя или стоя.		
99.	Жим ногами на тренажере. Упражнение для развития мышц ног и ягодичных мышц. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер).	1	
100.	Упражнение для мышц грудной клетки, для мышц стопы и голени, упражнение для внутренних и наружных мышц бедра, упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра.	1	
101.	Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки	1	
102.	Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки	1	

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Штанга;
- Гантели;
- Наклонная скамья;
- скамья для жима с груди;
- скамья для проработки мышц пресса;
- Стойка для приседаний;
- Брусья
- Перекладина; - Эспандер; - Тренажеры.
- Обручи, скакалки.
- Медицинбол.

Список литературы:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В.» Адаптивная физическая культура». Учебное пособие. М., 2001.
2. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. «Особенности восприятия пространства». М., 1964.
3. Девятова М.В. «Берегите спину».
4. Демирчоглян Г.Г. «Тренируйте зрение».
5. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев. Просвещение 2021 г.
6. Учебник «Физическая культура» В.И.Лях Физическая культура. Просвещение 2021 г.
7. А.А.Гужаловский «Физическая культура и спорт в режиме дня».
8. В.Г.Яковлев «Подвижные игры»