

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 7
г. Томска**

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-
методического совета
протокол № 9

« 22 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения лицея №7
_____ Е.Л. Брагина
«23» июня 2023 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности**

(среднее общее образование)

Силовая подготовка

10-11 классы

Количество часов: по 34

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по силовой подготовке для 10-11 классов основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);

ФГОС СОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732)

Федеральная образовательная программа среднего общего образования" (Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. N 1014)

СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.

ООП основного общего образования МАОУ лицея №7 г.Томска

Концепция преподавания учебного предмета физическая культура._

Программа рассчитана на 34 часа в год (по 1 ч в неделю).

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждении многих заболеваний.

Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела.

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью не только на уроках физической культуры во всех его частях, но и в любой спортивной дисциплине.

В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Программа последовательно решает основные **цели и задачи** физического воспитания:

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Развитие двигательных качеств
3. Повышение работоспособности
4. Приобретение знаний, необходимых положений и теоретических знаний по силовой подготовке
5. Воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей
6. Ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах
7. Обучение школьников основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Раздел 1.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Вводная часть.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение.(1 час)

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.(2 часа) Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.(3 часа).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.(3 часа).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (3 часа).

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. (3 часа).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (3 часа).

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. (3 часа).

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. (3 часа).

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. (3 часа).

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. (3 часа). Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. (3 часа). Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

В результате обучения учащиеся должны **научиться**:

- саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», знанию истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе спортивной деятельности;
- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умению предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- пониманию ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умению использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

получить возможность научиться:

- знаниям об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знаниям об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знаниям по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

В результате обучения учащиеся должны **научиться**:

- владению способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владению умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

получить возможность научиться:

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умению работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умению осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений силовой направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Раздел 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)	Предметные результаты
1	Вводная часть.	-Ознакомить с ТБ во время занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Всесторонняя силовая подготовка.

2	Упражнения на основные группы мышц.	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма.
3	Штанга, тяга.	-Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- свесом 30-40%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями
4	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.
5	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.
6	Дыхательные упражнения.	-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8- 10 Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.
7	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах.
8	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.
9	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные

		10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .	мышцы (на оценку)
10	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, свесом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.
11	Упражнения на основные группы мышц.	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости	Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.
12	Повышение общефизической подготовки.	Сидя, жим гантелей 4*8-12, свесом 30-50% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, свесом до 3 кг Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.
		Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8 Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)	
13	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Разминка: бег 5 минут(девушки),8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, свесом 30 – 40 %. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, свесом 30-70% . Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, свесом 30-70%. Лодка, гребня.	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения
14	Развитие двигательных качеств	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12 , свесом 30-70%.	Повышение общефизической подготовки.

		<p>Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, свесом 30-60%.</p> <p>Стоя, подъемрукисгантельювперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.</p>	Совершенствование техники выполнения
15	Упражнения на группы мышц ног	<p>Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение).</p> <p>Разгибаниетуловищанатренажере.-4×8-12, свесом 30-50%.</p> <p>Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.</p> <p>Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом 30-40%</p> <p>Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40%</p> <p>Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью.</p> <p>Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8</p> <p>Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)</p>	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.
16	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Стоя, приседание со штангой на плечах - 3-4 × 5-8, свесом 30- 50 %(Юноши).</p> <p>Приседание на тренажере-4×8-12, свесом 30-60%. Лёжа, сгибаниеногнатренажере-4×8-15, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя, наклоны со штангой на плечах-3×8-10, свесом 30-40%. Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение–юноши).</p> <p>Стоя, наклоны в стороны с гантелью в однойруке-3×8, с весом отягощения 3-5 кг.</p> <p>Стоя, сгибания рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью -3×8-10, с весом 30—40%.</p> <p>Упражнения на растяжку</p>	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.
17	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Лёжа, жимштанги-4-5×8-12, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4- 5×2-15, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя, жимгантелей-4-5, свесом 30-70%.</p> <p>Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения</p>	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения

		3-5 кг.	
18	Базовые упражнения. Для набора массы.	Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.	Упражнения с отягощениями на тренажерах. Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений.
19	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, разгибание рукна тренажере-3×8-10 свесом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, свесом 30-40 %	Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями
20	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъемштангина грудь-3×5-8, на технику, свесом 30-60% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, свесом 30-70% Лёжа, сгибание ногна тренажере-4-5×8-10, свесом 30-50%	Повышение общефизической подготовки.
21	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, свесом 30-40% Сидя, разведение рукс гантелями-3×8-10, свесом 30-40% Стоя в наклоне, тягагантели-3×8, свесом 30-40 % Упражнения на растяжку	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.
22	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 ,с небольшим отягощением (девушки) Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке -3×8, с весом отягощения 8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость
23	Упражнения для мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловищана тренажере.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.
24	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%	

		<p>Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%</p> <p>Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением</p>	
25	Гигиена спортсмена и закаливание.	<p>Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.</p>	
26	Гребной тренажер	<p>Механический или гидравлический со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик.</p> <p>Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп)</p>	
27	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	<p>Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.</p>	
28	Правильное выполнения отжиманий	<p>Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.</p>	
29	Оказание первой медицинской помощи	<p>Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи</p>	
30	Частота сердечных сокращений.	<p>Не должна превышать 70% от вашего максимума (вычисляется по формуле 220 минус возраст).</p>	

31	Комплекс упражнений для девушек	<p>Жим штанги лежа - 4 x 7 (3 x 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3x9 (3x12) И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 4x7(3x9) Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4x7 (3x15) Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15) Упражнения для пресса 3x "до отказа"</p>	
32	Упражнения на основные группы мышц	<p>-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3x 5-8 на технику с весом 30-40%</p>	
33	Техника выполнения упражнений на тренажерах	<p>1. Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости</p>	
34	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	<p>3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).</p>	