

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

/Деникин А.С./

Подпись

« 34 » июня 2021 г.

Рабочая программа модуля
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре
и спорту

«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Для образовательных программ бакалавриата и специалитета

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль) программы:

Математическое моделирование

Форма обучения

очная

Для набора 2020 года

Дубна, 2021г

Преподаватели:

Емельянов В.Ю. – старший преподаватель кафедры физического воспитания

Прох П.А. – старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки бакалавриата и специальностям специалитета.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от « 24 » июня 2021 г.

И.О. заведующего кафедрой Минаев Г. А.

(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой

(Фамилия И.О., подпись)

« » 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика».....	4
2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – атлетическая гимнастика в структуре ОПОП	5
3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплине по физической культуре и спорту – атлетическая гимнастика, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников).....	5
4. Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика».....	6
5. Объем на период обучения и виды занятий элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика».....	7
6. Содержание практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту Атлетическая гимнастика.....	8
Учебно-тренировочные занятия.....	8
Виды подготовки.....	8
7. Содержание практических занятий по семестрам обучения.....	10
Контрольные требования (юноши) 1 и 2 семестры.	18
Контрольные требования (девушки) 1 и 2 семестры.	19
Контрольные требования (юноши) 3 и 4 семестры.	29
Контрольные требования (девушки) 3 и 4 семестры.	30
Контрольные требования (юноши) 5 и 6 семестры.	35
Контрольные требования (девушки) 5 и 6 семестры.	36
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	37
Описание материально-технической базы	38

1. Цели, задачи и объекты освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту – атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов, является формирование ценностного отношения к физическому воспитанию, обеспечение всестороннего гармоничного развития физических качеств студента, совершенствования его двигательных способностей, способствующих успешному становлению личности современного специалиста.

Задачи дисциплины:

- понимание значимости физкультуры (атлетической гимнастики), её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (атлетической гимнастики);
- укрепление здоровья студентов, противодействие неблагоприятным влияниям на человека, условиям жизни, быта, трудовой деятельности;
- овладение системой практических умений, приобретение навыков выполнения упражнений атлетической гимнастики;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Объектами профессиональной деятельности при изучении дисциплины (атлетическая гимнастика) - являются:

студенты, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

учебно-методическая и нормативная документация.

2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту – атлетическая гимнастика в структуре ОПОП

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту – атлетическая гимнастика является вариативной (дисциплиной по выбору) и играет большую роль в практической и методической подготовке студентов. Она является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента.

Программа рассчитана на трехлетний срок обучения, учебный материал представлен на каждый год обучения.

3. Планируемые результаты обучения элективной дисциплине по физической культуре и спорту – атлетическая гимнастика, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно производить разминку; - составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать творчески средства и методы

		<p>физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>— навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <p>— роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</p> <p>— правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>- оценивать своё физическое и функциональное состояние;</p> <p>- определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;</p> <p>- оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе;</p> <p>- оказывать первую помощь при травмах.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях</p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</p>

4. Требования к результатам освоения практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»

В результате освоения практического раздела элективной дисциплины — атлетическая гимнастика, студент должен овладеть жизненно необходимыми умениями и

навыками, развить у себя основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость), а так же должен

знать:

- значение атлетической гимнастики для развития человека;
- средства и методы развития различных физических качеств;
- границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой;
- систему контроля и самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- самостоятельно производить разминку;
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств;
- оценивать своё физическое и функциональное состояние;
- определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе;
- оказывать первую помощь при травмах.

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

5. Объем на период обучения и виды занятий элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»

Вид учебной работы	Академические часы						
	Семестры						
	Всего	1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	66	66	66	66	32	32
Практические занятия В том числе:	328	66	66	66	66	32	32
Методико-практические	20	6	6	4	2	2	0

занятия (МПЗ)							
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	296	58	58	60	62	28	30
Контрольные занятия	12	2	2	2	2	2	2
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Виды занятий:

Практические занятия (учебно-тренировочные, методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения практического опыта.

Методико-практические занятия (МПЗ) предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольные занятия (КЗ) предусматривают выполнение студентами тестов и контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

6. Содержание практического раздела элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика»

Учебно-тренировочные занятия

Виды подготовки.

- 1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Воспитание основных физических качеств: силы, общей выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
- 2. Специальная физическая подготовка (СФП).** Воспитание силы, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации, специфической гибкости.
- 3. Техническая подготовка.** Обучение и совершенствование технике базовых технических упражнений силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт и бодибилдинг).

6.1. учебно-тематический плани тематики практического раздела

Наименование темы	Всего	Трудоёмкость в часах					
		по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
I. Методико-практические занятия (МПЗ).	20	6	6	4	2	2	

МПЗ№1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.		2					
МПЗ№2.Техническая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.				2			
МПЗ№3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание студента. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.		2					
МПЗ№4. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности занимающегося. Физические качества, развиваемые при занятии атлетической гимнастикой (развитие силы, гибкости и координации)			2				
МПЗ№5. Физические качества, развиваемые при занятии атлетической гимнастикой (развитие силы и скорости). Разминка во время занятий атлетической гимнастикой.		2					
МПЗ№6. Физические качества, развиваемые при занятии атлетической гимнастикой (развитие силы и выносливости). Методика тренировочного процесса.			2				
МПЗ№7.Правила проведения соревнований по силовым видам спорта Методика судейства соревнований.						2	
МПЗ№8 Стратегия и тактика спортсмена во время выступления на соревнованиях.				2			
МПЗ№ 9. Психологическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой. Методики коррекции психоэмоционального состояния спортсменов, занимающихся силовыми упражнениями.					2		
МПЗ№10. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Особенности функционирования внутренних органов и систем организма человека во время занятий атлетической гимнастикой.			2				
II. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ).	296	58	58	60	62	28	30
<i>1.Общая физическая подготовка (ОФП). Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости.</i>	<i>79</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>16</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
1.1.Воспитание быстроты.	17	4	3	4	4	1	1
1.2.Воспитание силы.	15	3	4	3	3	1	1
1.3.Восп. общей выносливости.	15	3	4	3	3	1	1

1.4.Воспитание гибкости.	16	4	3	4	3	1	1
1.5.Воспитание ловкости.	16	4	4	3	3	1	1
2.Специальная физическая подготовка (СФП). Воспитание скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации и специфической гибкости.	48	8	8	8	8	8	8
2.1.Воспитание специфической гибкости.	12	2	2	2	2	2	2
2.2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	12	2	2	2	2	2	2
2.3.Воспитание специальной выносливости.	12	2	2	2	2	2	2
2.4.Воспитание сложной координации.	12	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений силовых видов спорта (тяж.атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, бодибилдинга.).	155	28	30	33	36	13	15
3.1.Техника выполнения рывка гири одной рукой, толчка двух гирь.	27	6	6	4	4	3	4
3.2. Техника выполнения рывка и толчка штанги двумя руками	57	10	12	14	14	3	4
3.3. Техника выполнения приседания со штангой на плечах за головой; жима штанги, лёжа на горизонтальной скамье и тяги штанги становой.	38	8	8	8	8	3	3
3.4. Техника выполнения упражнений бодибилдинга (с гантелями, с эспандерами, с кривыми грифами, с малыми штангами, на тренажёрах) на различные группы мышц.	33	4	4	7	10	4	4
Контрольные занятия (КЗ)	12	2	2	2	2	2	2

7. Содержание практических занятий по семестрам обучения

1 курс, I семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ №1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Правила внутреннего распорядка. Техника безопасности при занятиях в зале атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении организма человека. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. Страховка и самостраховка.	2
2.	МПЗ №2. Гигиена, закаливание, режим дня и питание студента. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Гигиена, закаливание, режим дня и питание студентов. Врачебный контроль, самоконтроль,	2

	оказание первой помощи. Основы спортивного массажа. Человек, как биохимическая система. Внутренние органы, центральная нервная система и другие системы организма человека (краткие сведения).	
3.	МПЗ №3. Физические качества, развиваемые при занятии атлетической гимнастикой (развитие силы и скорости). Разминка во время занятий атлетической гимнастикой. Виды скоростных способностей и факторы их определяющие. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей. Проблема обучения технике скоростных движений. Значение скорости в силовых видах спорта. Разминка и её роль во время занятий физическими упражнениями. Виды разминки. Методика разминки. Основы планирования занятий по физической культуре. Виды планирования тренировок - перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, на месяц, на неделю, на занятие).	2
4.	УТЗ №1 Техника безопасности при занятиях в зале атлетической гимнастики. Обучение технике приседания со штангой на плечах. Обучение технике жима штанги двумя руками лёжа на горизонтальной скамейке. Ознакомление с упражнениями на мышцы рук («бицепс» и «трицепс»). Обучение технике выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины.	2
5.	УТЗ №2. Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Обучение выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук в локтевых суставах. Продолжение обучения технике выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
6.	УТЗ №3. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Обучение выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук в локтевых суставах. Воспитание сложной координации и быстроты.	2
7.	УТЗ №4. Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на верхнюю часть брюшного «пресса». Изучение техники подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8.	УТЗ №5 Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
9.	УТЗ №6 Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Продолжение обучения технике выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажёрах «гребля» и «бабочка». Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
10.	УТЗ №7. Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Ознакомление с техникой выполнения подтягивания на перекладине. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на нижнюю часть брюшного «пресса». Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
11.	УТЗ №8. Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Ознакомление с техникой выполнения подтягивания на перекладине. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на нижнюю часть брюшного «пресса». Продолжение обучения технике подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
12.	УТЗ №9. Продолжение обучения технике подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Изучение техники подъёма на грудь двух гирь. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажёрах для передней и задней поверхностей бедра. Воспитание общей выносливости, специфической гибкости, ловкости.	2
13.	УТЗ №10 Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Продолжение обучения технике подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Продолжение обучения технике	2

	выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, сложной координации.	
14.	УТЗ №11. Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники рывка гири одной рукой, левой и правой. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Продолжение обучения технике выполнения упражнений на тренажёрах для передней и задней поверхностей бедра. Воспитание силы, быстроты, гибкости.	2
15.	УТЗ №12. Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Продолжение обучения технике рывка гири одной рукой, левой и правой. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
16.	УТЗ №13. Продолжение обучения технике приседания со штангой на плечах. Продолжение обучения технике жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Продолжение обучения технике подъёма на грудь двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах для передней и задней поверхностей бедра. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
17.	УТЗ №14. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Продолжение обучения технике рывка гири одной рукой, левой и правой. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Ознакомление с техникой толчка двух гирь с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
18.	УТЗ №15. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Продолжение обучения технике подъёма на грудь двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций.	2
19.	УТЗ №16. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Определение максимального веса в жиме штанги лёжа. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
20.	УТЗ № 17. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Определение максимального веса в жиме штанги лёжа. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы. Продолжение обучения технике рывка гири одной рукой, левой и правой. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
21.	УТЗ №18. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине и отжимание в упоре лёжа. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье Совершенствование техники подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Продолжение обучения технике подъёма на грудь двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2

[illegible]

	техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Сдача зачётных нормативов: подъём ног из положения вис на перекладине и прыжок в длину с места.	
32.	Контрольное Занятие Сдача теоретического зачета.	2
33.	Контрольное Занятие (Сдача зачёта: приседание со штангой на плечах за головой и жим штанги из положения лёжа на горизонтальной скамье.)	2
	Итоговый контроль	зачет

1 курс, II семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ №1. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности занимающегося. Физические качества, развиваемые при занятии атлетической гимнастикой (развитие силы, гибкости и координации). Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности занимающегося. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий и удерживающий. Физические качества развиваемые при занятиях атлетической гимнастикой Развитие силы, гибкости и координации в атлетической гимнастике. Зависимость координации от силы мышц. Значение координации в силовых видах спорта. Методика развития гибкости и координации у студентов с помощью упражнений с отягощениями.	2
2.	МПЗ №2. Физические качества, развиваемые при занятии атлетической гимнастикой (развитие силы и выносливости). Методика тренировочного процесса. Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Значение выносливости в силовых видах спорта. Методика тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, количество подъёмов, количество упражнений, максимальные веса. Методика их определения. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых человеку. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе, методы развития мышц.	2
3.	МПЗ №3. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Особенности функционирования внутренних органов и систем организма человека во время занятий атлетической гимнастикой. Объективные показатели (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) при контроле здоровья занимающегося. Субъективные показатели (самочувствие, оценка работоспособности, отношения, к тренировкам, сон, аппетит) при контроле и самоконтроле занимающегося. Медицинский контроль и педагогический контроль тренировочного процесса. Оптимальные физические нагрузки при занятиях атлетической гимнастикой. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях силовыми видами спорта. Явление задержки дыхания и натуживания при занятиях с отягощениями.	2
4.	УТЗ №1 Техника безопасности при занятиях в зале атлетической гимнастики. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
5.	УТЗ №2. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Продолжение обучения технике подъёма на грудь двух гирь. Продолжение обучения толчку с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники	2

	выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	
6.	УТЗ №3. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
7.	УТЗ №4. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма одной гири на грудь, левой и правой руками. Продолжение изучения техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8.	УТЗ №5. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Продолжение обучения технике подъёма на грудь двух гирь. Продолжение обучения толчку с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Обучение толчку с груди одной гири. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
9.	УТЗ №6. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Продолжение обучения технике подъёма на грудь двух гирь. Продолжение обучения толчку с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
10.	УТЗ №7. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
11.	УТЗ №8. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Определение максимального веса в жиме штанги лёжа. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
12.	УТЗ №9. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Проходка в приседаниях со штангой на плечах за головой. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 16 кг. Продолжение обучения толчку с груди двух гирь 16 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Обучение толчку с груди одной гири. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
13.	УТЗ №10. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений	2

	на мышцы спины. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, сложной координации.	
14.	УТЗ №11. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Изучение техники подведения штанги из положения ниже колен в положение выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
15.	УТЗ №12. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Продолжение обучения технике подъёма на грудь двух гирь. Продолжение обучения толчку с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
16.	УТЗ №13. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
17.	УТЗ №14. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
18.	УТЗ №15. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций.	2
19.	УТЗ №16. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
20.	УТЗ № 17. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Изучение техники подведения штанги из положения ниже колен в положение выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
21.	УТЗ №18. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине и отжимание в	2

	на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание координации, общей выносливости, силы.	
29.	УТЗ №26. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание координации, общей выносливости, силы.	2
30.	УТЗ №27. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
31.	УТЗ №28. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
32.	УТЗ №29. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Сдача зачётных нормативов: подъём ног из положения вис на перекладине и прыжок в длину с места.	2
33.	Контрольное Занятие (Сдача зачёта: приседание со штангой на плечах за головой и жим штанги из положения лёжа на горизонтальной скамье.) Сдача теоретического зачета.	2
	Итоговый контроль	зачет

Контрольные требования (юноши) 1 и 2 семестры.

Контрольные Нормативы	1 семестр			2 семестр		
	Оценка / нормативы			оценка / нормативы		
	5	4	3	5	4	3
1. Приседание со штангой на плечах, за головой (в %-ах от собственного веса):	105%	100%	95%	110%	105%	100%
2. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в %-ах от собственного веса):	95%	90%	85%	100%	95%	90%
3*. Тяга становая (в %-ах от собственного веса), дополнительный норматив:	110%	105%	100%	115%	110%	105%
8. Прыжок в длину с места (см):	234	210	205	239	215	210
9. Подтягивание на перекладине (раз):	12	9	6	15	12	8
6.Отжимание от пола из И.П. – упор лёжа (раз):	35	25	20	40	30	25
7.Подъём прямых ног до касания перекладины (И.П. – вис на перекладине), раз:	12	9	5	14	11	7
8*.Подтягивание на низкой перекладине, из	28	22	14	30	24	16

виса в упоре ногами (раз):						
9*.Подъём прямых ног, брусья, в упоре на предплечьях, раз:	26	20	12	28	22	14
10.Тяжёлая атлетика и гиревой спорт:	Рывок гири 16 кг			Толчок 2-х гирь 16 кг		Подъём штанги на грудь
Собственный вес до 70 кг	8 + 8			8 раз		30 кг
Собственный вес до 80 кг	10+10			10 раз		40 кг
Собственный вес до 90 кг	12+12			12 раз		45 кг
Собственный вес свыше 90 кг	14+14			14 раз		50 кг
11.Программа для брюшного «пресса», «8 минут»:	1(1) уровень 8 упражнений по 25 раз.			1(2) уровень 8 упражнений по 30 раз		
12. Теоретический зачёт:	1. Физическая культура – часть общей культуры. 2. Силовые виды спорта. 3. Разминка. Виды разминки. 4. Урок физкультуры, части урока. 5. Организм человека, внутренние органы и системы организма. 6. Мышечная система. Группы мышц. Мышцы сгибатели и разгибатели			1. Правила силовой тренировки. 2. Основные упражнения атлетической гимнастики. 3. Двигательные функции тренируемых мышц, упражнения для их тренировки. 4.Техника выполнения упражнений с отягощениями. 5. Физические качества человека. Методика воспитания из с помощью силовых упражнений.		

«3*» - упражнения на замену для тех студентов, которые имеют лишний вес или не дотягивают по собственному весу до нормы.

Контрольные требования (девушки) 1 и 2 семестры.

Контрольные Нормативы	1 семестр			2 семестр		
	Оценка / нормативы			оценка / нормативы		
	5	4	3	5	4	3
1.Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в %-ах от собственного веса):	45%	35%	25%	50%	40%	30%
2.Приседание со штангой над головой, хват штанги широкий, 6 раз (в %-ах от собственного веса):	35%	30%	25%	40%	35%	30%
3. Подтягивание на низкой перекладине, из виса в упоре ногами (раз):	12	8	4	14	10	6
4.Прыжок в длину с места (см):	180	165	150	200	180	160
5.Отжимание от пола из И.П. – упор лёжа (раз):	12	8	4	14	10	6
6.Отжимание от пола из И.П. – упор стоя на коленях, раз:	14	10	6	18	14	8
7.Упражнение для брюшного «пресса», подъём прямых ног до касания перекладины за головой из И.П. – лёжа на спине, раз:	21	18	12	25	20	15
8.Упражнение для брюшного «пресса», подъём туловища из И.П. – лёжа на спине, количество раз за 10 секунд:	7	5	4	9	7	5
9*.Подъём прямых ног, брусья, в упоре на предплечьях, раз:	14	10	8	16	12	10
10. Гибкость (наклон в глубину, стоя на возвышенности, ступни вместе, ноги в коленях прямые, достать метки пальцами рук, как можно ниже), см:	6	3	0	8	6	4

11.Программа для брюшного «пресса», «8 минут»:	1(1) уровень 8 упражнений по 25 раз.	1(2) уровень 8 упражнений по 30 раз.
12. Теоретический зачёт:	1. Физическая культура – часть общей культуры. 2. Силовые виды спорта. 3. Разминка. Виды разминки. 4. Урок физкультуры, части урока. 5. Организм человека, внутренние органы и системы организма. 6. Мышечная система. Группы мышц. Мышцы сгибатели и разгибатели	1. Правила силовой тренировки. 2. Основные упражнения атлетической гимнастики. 3. Двигательные функции тренируемых мышц, упражнения для их тренировки. 4. Техника выполнения упражнений с отягощениями. 5. Физические качества человека. Методика воспитания из с помощью силовых упражнений.

«9*» - упражнения на замену для тех студентов, которые имеют лишний вес или не дотягивают по собственному весу до нормы.

2 курс, III семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ №1. Техническая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой. Техника выполнения упражнений с отягощениями из силовых видов спорта, используемых при занятиях атлетической гимнастикой. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающегося. Краткий обзор развития тяжёлой атлетики в России и за рубежом.	2
2.	МПЗ №2. Стратегия и тактика спортсмена во время выступления на соревнованиях. Тактика выступления спортсмена на соревнованиях. Значение тактики при разминке на соревнованиях. Расчёт подходов. Веса устанавливаемые на штангу при разминке. Командная стратегия и тактика в командных соревнованиях.	2
3.	УТЗ №1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях в зале атлетической гимнастики. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
4.	УТЗ №2. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
5.	УТЗ №3. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
6.	УТЗ №4. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма	2

	одной гири 24 кг на грудь, левой и правой руками. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	
7.	УТЗ №5. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники толчка с груди одной гири 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8.	УТЗ №6. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
9.	УТЗ №7. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
10.	УТЗ №8. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Определение максимального веса в жиме штанги лёжа. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
11.	УТЗ №9. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Проходка в приседаниях со штангой на плечах за головой. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
12.	УТЗ №10. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
13.	УТЗ №11. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники подведения штанги из положения ниже колен в положение выше колен. Совершенствование техники	2

	выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	
14.	УТЗ №12. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
15.	УТЗ №13. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
16.	УТЗ №14. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Совершенствование рывка гири 24 кг одной, затем другой рукой. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
17.	УТЗ №15. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций.	2
18.	УТЗ №16. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Совершенствование рывка гири 24 кг одной, затем другой рукой. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
19.	УТЗ №17. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники подведения штанги из положения ниже колен в положение выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
20.	УТЗ №18. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине и отжимание в упоре лёжа. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на	2

[illegible]

27.	УТЗ №25. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание координации, общей выносливости, силы.	2
28.	УТЗ №26. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание координации, общей выносливости, силы.	2
29.	УТЗ №27. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
30.	УТЗ №28. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
31.	УТЗ №29. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Сдача зачётных нормативов: подъём ног из положения вис на перекладине и прыжок в длину с места.	2
32.	Контрольное занятие (Сдача зачёта: приседание со штангой на плечах за головой и жим штанги из положения лёжа на горизонтальной скамье.) Сдача теоретического зачета.	2
	Итоговый контроль	зачет

2 курс, IV семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ №1. Психологическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой. Методики коррекции психоэмоционального состояния спортсменов, занимающихся силовыми упражнениями. Объективные условия занятий атлетической гимнастикой. Индивидуальные особенности студента. Предстартовое состояние, оптимальное боевое состояние. Методы регулирования психоэмоционального состояния, используемые на занятиях силовыми видами спорта.	2
2.	УТЗ №1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях в зале атлетической гимнастики.	2

	жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Определение максимального веса в жиме штанги лёжа. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	
10.	УТЗ №9. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Проходка в приседаниях со штангой на плечах за головой. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
11.	УТЗ №10. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
12.	УТЗ №11. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники подведения штанги из положения ниже колен в положение выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
13.	УТЗ №12. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
14.	УТЗ №13. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
15.	УТЗ №14. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Совершенствование рывка гири 24 кг одной, затем другой рукой. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
16.	УТЗ №15. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше	2

	колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций.	
17.	УТЗ №16. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Совершенствование рывка гири 24 кг одной, затем другой рукой. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
18.	УТЗ № 17. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники подведения штанги из положения ниже колен в положение выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
19.	УТЗ №18. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине и отжимание в упоре лёжа. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Совершенствование рывка гири 24 кг одной, затем другой рукой. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств	2
20.	УТЗ №19. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
21.	УТЗ №20. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Совершенствование рывка гири 24 кг одной, затем другой рукой. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	2
22.	УТЗ № 21. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание силы, быстроты, координации.	2
23.	УТЗ № 22. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование	2

	техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, скоростно-силовых качеств.	
31.	УТЗ №30. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Сдача зачётных нормативов: подъём ног из положения вис на перекладине и прыжок в длину с места.	2
32.	Контрольное занятие (Сдача зачёта: приседание со штангой на плечах за головой и жим штанги из положения лёжа на горизонтальной скамье.) Сдача теоретического зачета.	2
	Итоговый контроль.	зачёт

Контрольные требования (юноши) 3 и 4 семестры.

Контрольные Нормативы	3 семестр			4 семестр		
	Оценка / нормативы			оценка / нормативы		
	5	4	3	5	4	3
1. Приседание со штангой на плечах, за головой (в %-ах от собственного веса):	110%	105%	100%	115%	110%	105%
2. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в %-ах от собственного веса):	100%	95%	90%	105%	100%	95%
3*. Тяга становая (в %-ах от собственного веса), дополнительный норматив:	115%	110%	105%	120%	115%	110%
5. Прыжок в длину с места (см):	239	215	210	244	220	215
6. Подтягивание на перекладине (раз):	15	12	8	20	15	10
6.Отжимание от пола из И.П. – упор лёжа (раз):	40	30	25	45	35	30
7.Подъём прямых ног до касания перекладины (И.П. – вис на перекладине), раз:	14	11	7	16	13	9
8*. Подтягивание на низкой перекладине, из виса в упоре ногами (раз):	30	24	16	32	26	18
9*. Подъём прямых ног, бруска, в упоре на предплечьях, раз:	28	22	14	30	24	16
10.Тяжёлая атлетика и гиревой спорт:	Рывок гири 24 кг			Толчок 2-х гирь 24 кг		Подъём штанги на грудь в сед
Собственный вес до 70 кг	4+4			4 раз		40 кг
Собственный вес до 80 кг	7+7			6 раз		50 кг
Собственный вес до 90 кг	9+9			8 раз		55 кг
Собственный вес свыше 90 кг	11+11			10 раз		60 кг
11.Программа для брюшного «пресса», «8 минут»:	1(3) уровень 8 упражнений по 30 раз.			1(4) уровень 8 упражнений по 35 раз		
12. Теоретический зачёт:	1. Спорт в России. Значение спорта в культурной жизни. 2. Влияние упражнений с отягощениями на мышечный аппарат.			1. Натуживание и задержка дыхания при силовых упражнениях. 2. Нагрузка и отдых две стороны тренировочного		

	3. Быстрые и медленные мышечные волокна. Их значение в двигательном акте. 4. Организация самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. 5. Методика воспитания силы. 6. Самоконтроль при занятиях	процесса. 3. Методы восстановления после тренировочного занятия. 4. Ведение дневника тренировок. 5. Перетренировка. Внешние факторы перетренировки.
--	---	--

«3*» - упражнения на замену для тех студентов, которые имеют лишний вес или не дотягивают по собственному весу до нормы.

Контрольные требования (девушки) 3 и 4 семестры.

Контрольные Нормативы	3 семестр			4 семестр		
	Оценка / нормативы			оценка / нормативы		
	5	4	3	5	4	3
1. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в %-ах от собственного веса):	50%	40%	30%	55%	45%	35%
2. Приседание со штангой над головой, хват штанги широкий, 6 раз (в %-ах от собственного веса):	40%	35%	30%	45%	40%	35%
3. Подтягивание на низкой перекладине, из виса в упоре ногами (раз):	14	10	6	16	12	8
4. Прыжок в длину с места (см):	190	175	160	205	190	175
5. Отжимание от пола из И.П. – упор лёжа (раз):	14	10	6	16	12	8
6. Отжимание от пола из И.П. – упор стоя на коленях, раз:	16	12	8	20	16	10
7. Упражнение для брюшного «пресса», подъём прямых ног до касания перекладины за головой из И.П. – лёжа на спине, раз:	24	20	14	27	22	17
8. Упражнение для брюшного «пресса», подъём туловища из И.П. – лёжа на спине, количество раз за 10 секунд:	8	6	5	10	8	6
9*. Подъём прямых ног, бруска, в упоре на предплечьях, раз:	16	12	10	18	14	12
10. Гибкость (наклон в глубину, стоя на возвышенности, ступни вместе, ноги в коленях прямые, достать метки пальцами рук, как можно ниже), см:	8	6	4	10	8	6
11. Программа для брюшного «пресса», «8 минут»:	1(3) уровень 8 упражнений по 30 раз.			1(4) уровень 8 упражнений по 35 раз.		
12. Теоретический зачёт:	1. Спорт в России. Значение спорта в культурной жизни. 2. Влияние упражнений с отягощениями на мышечный аппарат. 3. Быстрые и медленные мышечные волокна. Их значение в двигательном акте. 4. Организация самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. 5. Методика воспитания силы. 6. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.			1. Натуживание и задержка дыхания при силовых упражнениях. 2. Нагрузка и отдых две стороны тренировочного процесса. 3. Методы восстановления после тренировочного занятия. 4. Ведение дневника тренировок. 5. Перетренировка. Внешние факторы перетренировки.		

«9*» - упражнения на замену для тех студентов, которые имеют лишний вес или не дотягивают по собственному весу до нормы.

3 курс, V семестр		
№ зан.	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во часов
1.	МПЗ №1. Правила проведения соревнований по силовым видам спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт и бодибилдинг). Методика судейства. Силовые виды спорта. Основные правила проведения соревнований. Взвешивание спортсменов. Весовые категории. Ошибки спортсменов при выполнении основных соревновательных упражнений. Судьи. Ассистенты. Подведение итогов соревнований. Протокол соревнований.	2
2.	УТЗ №1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях в зале атлетической гимнастики. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
3.	УТЗ №2. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
4.	УТЗ №3. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Изучение техники толчкового швунга с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
5.	УТЗ №4. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма одной гири 24 кг на грудь, левой и правой руками. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Повторение техники толчкового швунга с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
6.	УТЗ №5. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники швунга толчкового с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники рывка одной гири 24 кг, поочерёдно. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2

7.	УТЗ №6. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники швунга толчкового штанги с груди. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
8.	УТЗ №7. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
9.	УТЗ №8. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Определение максимального веса в жиме штанги лёжа. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
10.	УТЗ №9. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Проходка в приседаниях со штангой на плечах за головой. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
11.	УТЗ №10. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине и отжимание в упоре лёжа. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
12.	УТЗ №11. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники подведения штанги из положения ниже колен в положение выше колен. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
13.	УТЗ №12. Сдача зачётного норматива: толчковый швунг штанги с груди. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование	2

	вание техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	
14.	УТЗ №13. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
15.	УТЗ №15. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций. Сдача зачётных нормативов: подъём ног из положения вис на перекладине и прыжок в длину с места.	2
16.	Контрольное занятие (Сдача зачёта: приседание со штангой на плечах за головой и жим штанги из положения лёжа на горизонтальной скамье.) Сдача теоретического зачета.	2
	Итоговый контроль	зачет

3 курс, VI семестр		
<i>№ зан.</i>	<i>Содержание занятий и виды контроля</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	УТЗ №1 Инструктаж по технике безопасности при занятиях в зале атлетической гимнастики. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
2	УТЗ №2. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Изучение техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, сложной координации.	2
3	УТЗ №3. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Изучение техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
4	УТЗ №4. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование	2

	вание техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма одной гири 24 кг на грудь, левой и правой руками. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Обучение технике рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	
5	УТЗ №5. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники швунга толчкового с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
6	УТЗ №6. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники швунга толчкового штанги с груди. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, ловкости, скоростно-силовых качеств.	2
7	УТЗ №7. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты, гибкости, ловкости.	2
8	УТЗ №8. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники выполнения тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, гибкости.	2
9	УТЗ №9. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Проходка в приседаниях со штангой на плечах за головой. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма на грудь двух гирь 24 кг. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Воспитание общей выносливости, гибкости, ловкости.	2
10	УТЗ №10. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине и отжимание в упоре лёжа. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств,	2

	сложной координации.	
11	УТЗ №11. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники толчкового швунга штанги с груди. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание силы, быстроты, общей выносливости.	2
12	УТЗ №12. Сдача зачётного норматива: рывок штанги двумя руками. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Воспитание сложной координации, быстроты двигательных реакций.	2
13	УТЗ №13. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники рывка штанги двумя руками. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание специальной выносливости, сложной координации, ловкости, силы.	2
14	УТЗ №14. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники толчка с груди двух гирь 24 кг. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на брюшной «пресс» и мышцы спины. Совершенствование рывка гири 24 кг одной, затем другой рукой. Воспитание ловкости, общей выносливости, силы.	2
15	УТЗ №15. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах. Совершенствование техники жима лёжа штанги на горизонтальной скамье. Совершенствование техники тяги становой. Совершенствование техники подъёма штанги на грудь из исходного положения выше колен. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы сгибатели и разгибатели рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на мышцы спины. Воспитание скоростно-силовых качеств, силы, быстроты двигательных реакций. Сдача зачётных нормативов: подъём ног из положения вис на перекладине и прыжок в длину с места.	2
16	Контрольное занятие (Сдача зачёта: приседание со штангой на плечах за головой и жим штанги из положения лёжа на горизонтальной скамье.) Сдача теоретического зачета.	2
	Итоговый контроль	зачет

Контрольные требования (юноши) 5 и 6 семестры.

Контрольные Нормативы	5 семестр			6 семестр		
	Оценка / нормативы			оценка / нормативы		
	5	4	3	5	4	3
3. Приседание со штангой на плечах, за головой (в %-ах от собственного	115%	110%	105%	119%	114%	109%

веса):						
4. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в %-ах от собственного веса):	105%	100%	95%	110%	105%	100%
3*. Тяга становая (в %-ах от собственного веса), дополнительный норматив:	120%	115%	110%	125%	120%	115%
7. Пръжок в длину с места (см):	244	220	215	249	225	219
8. Подтягивание на перекладине (раз):	20	15	10	23	18	13
6.Отжимание от пола из И.П. – упор лёжа (раз):	45	35	30	50	40	35
7.Подъём прямых ног до касания перекладины (И.П. – вис на перекладине), раз:	16	13	9	19	16	12
8*. Подтягивание на низкой перекладине, из виса в упоре ногами (раз):	32	26	18	35	29	21
9*. Подъём прямых ног, брусся, в упоре на предплечьях, раз:	30	24	16	35	29	20
10.Тяжёлая атлетика и гиревой спорт:	Рывок гири 24 кг			Толчок штанги		Рывок штанги
Собственный вес до 70 кг	6+6			45 кг		35 кг
Собственный вес до 80 кг	9+9			50 кг		40 кг
Собственный вес до 90 кг	11+11			55 кг		45 кг
Собственный вес свыше 90 кг	13+13			60 кг		50 кг
11.Программа для брюшного «пресса», «8 минут»:	1(5) уровень 8 упражнений по 35 раз.			1(6) уровень 8 упражнений по 40 раз		
12. Теоретический зачёт:	1. Развитие силовых видов спорта в мире. 2. Периодизация в спорте. 3. Питание студента, занимающегося силовыми упражнениями. 4. Энерготраты, занимающегося силовыми упражнениями. 5. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. 6. Показания и противопоказания для занятий силовыми видами спорта.			1. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. 2. Понятие о травмах. Оказание первой помощи. 3. Тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков. 4.Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. 5. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.		

«3*» - упражнения на замену для тех студентов, которые имеют лишний вес или не достигают по собственному весу до нормы.

Контрольные требования (девушки) 5 и 6 семестры.

Контрольные Нормативы	5 семестр			6 семестр		
	Оценка / нормативы			оценка / нормативы		
	5	4	3	5	4	3
1.Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (в %-ах от собственного веса):	55%	45%	35%	60%	50%	40%
2.Приседание со штангой над головой, хват штанги широкий, 6 раз (в %-ах от собственного веса):	45%	40%	35%	50%	45%	40%
3. Подтягивание на низкой перекладине, из виса в упоре ногами (раз):	16	12	8	18	14	10
4.Пръжок в длину с места (см):	205	190	175	210	195	180

5.Отжимание от пола из И.П. – упор лёжа (раз):	16	12	8	18	14	10
6.Отжимание от пола из И.П. – упор стоя на коленях, раз:	22	16	10	25	20	14
7.Упражнение для брюшного «пресса», подъём прямых ног до касания перекладины за головой из И.П. – лёжа на спине, раз:	27	22	17	30	25	20
8.Упражнение для брюшного «пресса», подъём туловища из И.П. – лёжа на спине, количество раз за 10 секунд:	9	7	6	11	9	7
9*. Подъём прямых ног, брусся, в упоре на предплечьях, раз:	18	14	12	23	18	14
10. Гибкость (наклон в глубину, стоя на возвышенности, ступни вместе, ноги в коленях прямые, достать метки пальцами рук, как можно ниже), см:	10	8	6	15	10	8
11.Программа для брюшного «пресса», «8 минут»:	1(5) уровень 8 упражнений по 35 раз.			1(6) уровень 8 упражнений по 40 раз.		
12. Теоретический зачёт:	1. Развитие силовых видов спорта в мире. 2. Периодизация в спорте. 3. Питание студента, занимающегося силовыми упражнениями. 4. Энерготраты, занимающегося силовыми упражнениями. 5. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. 6. Показания и противопоказания для занятий силовыми видами спорта.			1. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. 2. Понятие о травмах. Оказание первой помощи. 3. Тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков. 4.Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. 5. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.		

«9*» - упражнения на замену для тех студентов, которые имеют лишний вес или не достигают по собственному весу до нормы.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная учебная литература:

1. «Тяжёлая атлетика». Учебник для институтов физкультуры под общей редакцией А.Н. Воробьёва., Москва. Издательство «ФиС». 1988 год.
2. «Теория и методика физического воспитания». Л.П. Матвеев. Москва. Издательство «ФиС».1988г.
3. «Тяжёлая атлетика и методика преподавания». Учебник для Институтов физкультуры, под редакцией А.С. Медведева. Москва. Издательство «ФиС». 1986 год.
4. «Гиревой спорт». Пархоменко В.А. и Воропаев В.И., методическое пособие. Москва. Издательство «ФиС». 1996г.
5. Юрген Хартман, Хоральд Тюннеманн. «Современная силовая тренировка. Теория и методика». Издательство «Шпортферлаг». Берлин. 1988 год.
6. *Медведев АС.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.

7. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп. -М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175с
8. «Пауэрлифтинг». Технические правила. 1997г.
9. «Бодибилдинг». Книга тренер. Москва. Издательство «Эксмо». 2013 год.
10. «Силовая подготовка». В.Ю. Емельянов, Г.А. Курочкин. Учебно-методическое пособие. Университет «Дубна». 2002г.

6.2. Дополнительная учебная литература

1. Макарова Г.А. «Спортивная медицина». Учебник. Москва. Издательство «Советский спорт». 2002 год.
 2. Кинг Я., Шулер Л. «Большая книга мышц», 2-е издание. Москва. Издательство «Эксмо». 2017 год.
 3. Воробьёв А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». Москва. Издательство «ФиС». 1989 год.
 4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Евгений Николаевич, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лептос, 1994. - 368с.
 5. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2431-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
 6. Физическое воспитание: Учебник для вузов / Пономарев Н.И., Столяров В.И., Агеевец В.У. и др.; Под ред. В.А.Головина и др. - М.: Высшая школа, 1983. - 391с.
- Хозиев В.Б. Психология физической культуры [Электронный ресурс]
Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

6.3. Электронно-библиотечные системы

1. ЭБС Znanium. com: <http://znanium.com/>
2. ЭБС Университетская библиотека онлайн: <https://biblioclub.ru/>
3. ЭБС Юрайт: <https://biblio-online.ru/>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

Рекомендуемые ссылки:

Описание материально-технической базы

Адрес осуществления образовательной деятельности	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования
Дубна, Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	Зал атлетической гимнастики. ,,,,,, КВ. М.	Зал оснащён силовыми тренажёрами фирмы «,,,,,,» –штук. Гантели разных весов от 1 кг до 50 кг. - ,, ,, ,штук.

		<p>Грифы тяжёлоатлетические весом 20 кг -, штук Диски тяжёлоатлетические 25 кг -штук, 20 кг -штук. 15 кг -штук, 10 кг -штук, 5 кг -штук, 2,5 кг -штук, 1,25 кг -штук. Грифы атлетические 10 кг -штук. Диски для атлетических штанг -штук. Стойки для гантелей -штук. Стойки для жима лёжа -штук. Стойки для приседаний -штук. Скамейки атлетические -штук. Скамейки гимнастические -штук.</p> <p>Зал кардиотренажёров. кв.м.</p> <p>Зал оснащён, различными кардиотренажёрами: беговая дорожка – 5 штук; велотренажёр – 3 штуки; тренажёр «лыжи» - 1 штука; тренажёр «ступеньки» - 1 штука. Гимнастический мат – 16 штук; Гимнастический ковёр (20м х 6м) – 1 штука; Мячболы – 8 штук. Скамейки гимнастические – 4 штуки.</p>
--	--	---

Язык преподавания

Русский.