

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» (Структурное
подразделение ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» –
кадетская школа-интернат)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»
для учащихся отделения «Кадетская школа-интернат»
10 класс

Разработчик: Литун Юрий Михайлович,
воспитатель КШИ.

г. Качканар
2023 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тяжелая атлетика»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Гиревой спорт» достигаются в единстве с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, местного сообщества, родного края, страны;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

Патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, спортивным достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания: восприимчивость к традициям своего и других народов как средства коммуникации и самовыражения.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

→ уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

→ освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

→ способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

→ способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

→ способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

→ воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

→ формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

→ быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

→ выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

→ предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

→ самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия: формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

3) работа с информацией:

→ выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

→ находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

→ оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

→ эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

→ воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

→ выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

→ распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

→ понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения.

2) совместная деятельность:

→ принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

→ планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды;

→ выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

→ оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

→ выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

→ ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

→ самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

→ составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

2) самоконтроль:

→ владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

→ давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

→ учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

→ объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

→ вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

→ оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

→ различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

→ ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

→ осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

→ открытость себе и другим;

→ осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

→ овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

→ успешная сдача контрольных нормативов по ОФП.

→ высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.

→ высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.

→ готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Способами проверки результатов являются: контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования сдача норм ГТО.

Содержание курса внеурочной деятельности «Тяжелая атлетика»

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие гиревого спорта в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Значение общей физической подготовки в спорте. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной подготовки. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Планирование и контроль спортивной подготовки. Физические способности и физическая подготовка. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Судейство и правила соревнований. Влияние гиревого спорта на организм занимающихся. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Правила выполнения страховки при занятиях гириями. Моральная и психологическая подготовка. Оборудование мест занятий. Организация и проведение соревнований.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Подтягивание, отжимание от пола, кроссовая подготовка.

– Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения

– Упражнения с отягощениями (стоя, сидя, лежа)

– Упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.

– Упражнения для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Упражнения, используемые для развития силовых способностей в разделах программного материала:

1. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой, левой).
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройные, пяти и десятикратные прыжки на одной и двух ногах.
4. Бег в подъем и под уклон.
5. Запрыгивание на препятствие разной высоты.
6. Прыжки в глубину.
7. Перепрыгивание через скамейки (по типу «Прыжки через нарты» у народов севера)
8. Метание снарядов разного веса и формы (мячи, ядра разного веса, гири от разбитых гантелей с рукояткой и без нее, камни разного веса)
9. Толкание ядра и тяжелых камней одной и двумя руками (индивидуально и в парах)
10. Различные варианты метания набивных мячей.
11. Подтягивание на перекладине различными хватами.
12. Отжимание в упоре лежа (различные варианты).
13. Отжимание в упоре на брусьях.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на махе вперед, махе назад.
15. Подъем переворотом, подъем в упор силой.
16. Подъем ног на перекладине, до прямого угла на гимнастической стенке.
17. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

Специальная физическая подготовка.

– Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа).

– Маховые движения с гирей в различных направлениях.

– Многократные повторения упражнений со штангой или гириями, близких к классическим.

– Упражнения для развития координации движений.

– Наклоны с гириями на плечах, различные подводящие упражнения с гириями и штангой.

Комплекс упражнений со штангой.

1. Жим штанги стоя.
2. Жим штанги лежа.
3. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
4. Тяга штанги к груди в наклоне.
5. Становая тяга.
6. Приседание со штангой на плечах.
7. Подъем на носки (штанга на плечах или за спиной в опущенных руках).

Вес штанги небольшой, что бы учащиеся смогли выполнить 8-12 повторов в 3-4 подхода.

Предельные и около предельные веса на уроках не используются.

Комплекс упражнений с гантелями.

1. Имитация прямых ударов в боксе.
2. Жим гантелей стоя, лежа.
3. Поднимание рук с гантелями в положении лежа.
4. Сгибание рук с гантелями в положении лежа.
5. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
6. Приседания и полуприседания с гантелями в различных вариантах.
7. Прыжки с гантелями в опущенных или согнутых руках.

Основы техники упражнений с гирями.

- подводящие и вспомогательные упражнения для выполнения рывка гири.

–Рывок гири 16кг, 24 кг левой и правой рукой.

–Маховые движения с гирями, близкие к основным движениям при рывке.

–Стартовые положения при подъеме гири на грудь и с груди.

Комплекс упражнений с гирями.

1. Подъем гири на грудь с кача (размахивание), одной или двумя руками.
2. Классический рывок гири.
3. Классический толчок гири, одной или двух одновременно.
4. Жим гирь двумя руками стоя одновременно или попеременно.
5. Жим гирь лежа на горизонтальной или наклонной скамье.
6. Разведение гирь в стороны лежа на скамье.
7. Тяга гири двумя руками к подбородку.
8. Сгибание в локтевых суставах.
9. Приседание с одной или двумя гирями из положения: гири на груди, гири на плечах, гири за спиной в опущенных руках.
10. Поднимание на носки с различным расположением гирь.

Вес гирь 12-16-24 кг, подбирается от подготовленности учащихся, от выполняемого упражнения.

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывок, толчок, толчок по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

Спортивная тренировка.

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гирь двумя руками.
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 12, 16, 24 кг подбирается от степени готовности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения:

- Жим штанги лежа
- Жим штанги стоя
- Приседания со штангой на плечах

- Становая тяга
- Полуприсед со штангой на плечах
- Многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах.

**Учебно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Тяжелая атлетика»**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом.	1	1	
2	Краткий обзор развития гиревого спорта в России и за рубежом. Техника основной стойки «гиревика».	1	0,5	0,5
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Развитие силовых способностей.	1	0,5	0,5
4	Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Развитие силовых способностей.	1	0,5	0,5
5	Самоконтроль. Оказание первой помощи. Основы массажа.	1		1
6	Совершенствование техники основной стойки «гиревика».	1		1
7	Биомеханические основы упражнений. Развитие силовых способностей.	1	0,5	0,5
8	Правила выполнения страховки при занятиях с гирями. Общая траектория подъема гирь (классический толчок).	1	0,5	0,5
9	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (классический толчок).	1		1
10	ОФП. Общая траектория подъема гирь (рывок)	1		1
11	ОФП. Общая траектория подъема гирь (рывок)	1		1
12	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (длинный цикл)	1		1
13	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (длинный цикл)	1		1
14	Общая траектория подъема гирь, правильное положение гирь на груди.	1	0,5	0,5
15	Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в нижнем положении.	1		1
16	Общая траектория подъема гирь, правильное положение дужки гири в верхнем положении.	1		1
17	Биомеханические основы упражнений. Общая траектория подъема гирь, изучение маятникового движения	1	0,5	0,5
18	ОФП. Техника правильного положения гирь и локтей на груди	1		1
19	ОФП. Изучение техники заброса	1	0,5	0,5
20	Общая траектория подъема гирь, правильное положение центра тяжести	1	0,5	0,5
21	Общая траектория подъема гирь, правильное дыхание во всех фазах подъема гирь	1	0,5	0,5
22	Общая траектория подъема гирь и темп выполнения упражнения	1		1

23	Общая траектория подъема гирь, умение распределить силы на всю тренировку	1	0,5	0,5
24	Общая траектория подъема гирь, умение распределить силы на всю тренировку	1		1
25	Биомеханические основы упражнений. Правильное положение плеча при сбросе гирь	1	0,5	0,5
26	ОФП. Спортивные игры.	1		1
27	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (рывок).	1		1
28	Совершенствование техники подъема гирь (длинный цикл).	1		1
29	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (толчок).	1		1
30	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания.	1	0,5	0,5
31	ОФП. Длинный цикл.	1		1
32	Сгибание рук со штангой хватом снизу; становая тяга.	1		1
33	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (рывок).	1		1
34	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1	0,5	0,5
35	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания.	1		1
36	ОФП. Длинный цикл.	1		1
37	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне.	1		1
38	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1		1
39	ОФП. Основы техники гиревого жонглирования.	1		1
40	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (толчок).	1		1
41	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания.	1	0,5	0,5
42	Отжимание от брусьев; разводы с гантелями лежа; подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	1		1
43	ОФП. Длинный цикл.	1		1
44	Совершенствование техники замаха и подрыва гири в рывке.	1		1
45	Совершенствование техники просова руки и фиксации гири в рывке.	1		1
46	Спортивные эстафеты.	1		1
47	ОФП. Совершенствование техники рывка гири 1 рукой	1		1
48	ОФП. Спортивные игры и эстафеты.	1		1
49	Освоение способов дыхания и техники подседа в упражнении толчок двух гирь.	1	0,5	0,5
50	ОФП. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу.	1		1
51	Совершенствование техники сгибания рук со штангой хватом снизу; тяга штанги в наклоне.	1		1
52	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (рывок).	1		1

53	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1	0,5	0,5
54	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1		1
55	ОФП. Совершенствование техники гиревого жонглирования.	1		1
56	Жим штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	1		1
57	Основы техники соревновательных упражнений. Круговая тренировка.	1		1
58	Основы техники соревновательных упражнений. Круговая тренировка.	1		1
59	Сгибание рук со штангой хватом снизу; станова тяга	1	0,5	0,5
60	Сгибание рук со штангой хватом снизу; станова тяга	1		1
61	Развитие скоростной выносливости в упражнении рывок.	1		1
63	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1		1
64	Судейство и правила соревнований.	1	0,5	0,5
65	Совершенствование техники маха гирей одной рукой.	1		1
66	Французский жим лежа/стоя; приседания со штангой; выпрыгивания	1		1
67	Силовая подготовка. Длинный цикл.	1		1
68	Силовая подготовка. Длинный цикл.	1		1
69	Сгибание рук с гантелями; тяга штанги в наклоне	1		1
70	ОФП. Совершенствование техники подъема гирь (рывок).	1		1
71	Наклоны со штангой на плечах; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	1		1
72	ОФП. Совершенствование техники гиревого жонглирования.	1		1
73	Основы техники толчка двух гирь от груди.	1	0,5	0,5
74	Совершенствование техники отжимания от брусьев; разводы с гантелями лежа подъем на носки стоя со штангой; выпрыгивания	1		1
75	Освоение фаз толчка 2-х гирь от груди. Длинный цикл	1	0,5	0,5
76	Сгибание рук со штангой хватом сверху; станова тяга. Освоение техники заброса двух гирь на грудь.	1		1
77	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой. Развитие гибкости и растягивания.	1		1
78	Махи; сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	1	0,5	0,5
79	ОФП. Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь.	1		1
80	Совершенствование техники жима штанги с груди стоя; приседания со штангой, выпрыгивания.	1		1
81	ОФП. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу	1		1
82	ОФП. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу	1		1

83	Совершенствование техники сгибания рук со штангой хватом снизу; тяги штанги в наклоне.	1		1
84	Развитие выносливости в упражнении рывок гири.	1		1
85	Совершенствование техники махов; сгибания запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1		1
86	Совершенствование техники махов; сгибания запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс.	1		1
87	ОФП. Совершенствование техники гиревого жонглирования.	1		1
88	Совершенствование техники толчка: прикидка	1		1
89	ОФП. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу: прикидка	1		1
90	Совершенствование техники рывка: прикидка	1		1
91	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1		1
92	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1		1
93	Совершенствование техники жима штанги лежа; приседания со штангой; выпрыгивания	1		1
94	ОФП. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу	1		1
95	ОФП. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу	1		1
96	Совершенствование техники сгибания рук со штангой хватом снизу; становая тяга.	1		1
97	Совершенствование техники сгибания рук со штангой хватом снизу; становая тяга.	1		1
98	Совершенствование техники подседа в упражнении рывок гири одной рукой.	1		1
99	Совершенствование техники махов; сгибания запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	1		1
100	Правила выполнения страховки при занятиях гирями.	1	0,5	0,5
101	ОФП. Развитие гибкости и растягивания.	1		1
102	ОФП. Спортивные игры.	1		1
103	Совершенствование техники заброса двух гирь на грудь. Силовая подготовка.	1		1
104	Совершенствование техники заброса двух гирь на грудь. Силовая подготовка.	1		1
105	Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой.	1		1
106	Совершенствование фаз рывка гирей одной рукой.	1		1
107	Совершенствование техники по длинному циклу. Сгибание рук с гантелями.	1		1
108	Совершенствование техники по длинному циклу. Сгибание рук с гантелями.	1		1
109	Совершенствование техники подседа в упражнении рывок.	1		1
110	Совершенствование техники подседа в упражнении рывок.	1		1
111	Совершенствование техники наклонов со штангой на плечах.	1		1
112	Совершенствование техники сгибания запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресс	1		1

113	ОФП. Совершенствование техники гиревого жонглирования.	1		1
114	ОФП. Совершенствование техники гиревого жонглирования.	1		1
115	Совершенствование техники фаз толчка 2-х гирь от груди.	1		1
116	Совершенствование техники фаз толчка 2-х гирь от груди.	1		1
117	Совершенствование техники отжимания от брусьев	1		1
118	Совершенствование техники развода с гантелями лежа	1		1
119	Совершенствование техники подъема на носки стоя со штангой	1		1
120	Совершенствование техники выпрыгивания	1		1
121	ОФП. Совершенствование техники по длинному циклу.	1		1
122	ОФП. Совершенствование техники по длинному циклу.	1		1
123	Совершенствование техники сгибания рук со штангой хватом снизу	1		1
124	Совершенствование техники тяги штанги в наклоне	1		1
125	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой поперек	1		1
126	Совершенствование техники рывка гири 1 рукой поперек	1		1
127	Совершенствование техники махов	1		1
128	Совершенствование техники сгибания запястий со штангой хватом снизу/сверху; пресса.	1		1
129	ОФП. Совершенствование техники гиревого жонглирования.	1		1
130	ОФП. Совершенствование техники гиревого жонглирования.	1		1
131	Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Основы гиревого двоеборья.	1	1	
132	Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Основы гиревого двоеборья.	1		1
133	Судейство и правила соревнований. Гиревое двоеборье – толчок, рывок.	1		1
134	Гиревое двоеборье – толчок, рывок.	1		1
135	Гиревое двоеборье – толчок, рывок.	1		1
136	ОФП. Спортивные эстафеты. Подведение итогов учебного года.	1		1
Общее количество часов:		136	13,5	122,5