

Муниципальный орган управления образованием
Таборинского муниципального района

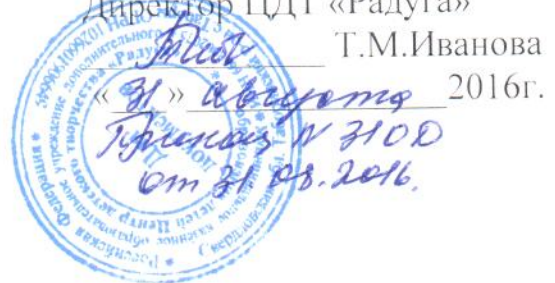
Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского творчества «Радуга»

Согласовано:
на заседании совета педагогов
дополнительного образования
Протокол заседания РМО № _____
от « ____ » _____ 2016г.

Утверждаю:

Директор ЦДТ «Радуга»

Т.М.Иванова



Образовательная программа дополнительного образования детей

АТЛЕТИКА

Физкультурно-спортивной направленности

для детей возраста от 10 до 17 лет
Срок реализации – 3года

педагог дополнительного образования
Прудников Антон Николаевич.

С. Таборы
2016г



Пояснительная записка.

Правильно организованный педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия атлетизмом воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие атлетических упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма.

Образовательная программа «Атлетика» разработана для детского объединения учреждения дополнительного образования на основании второго выпуска издания «Сборник учебных программ дополнительного образования социально-педагогического направления», Екатеринбург, 2014г. Усвоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие обучающихся, овладение и совершенствование техники атлетических упражнений.

Цель программы:

- Формирование познавательных интересов, умений и навыков физического развития обучающегося, посредством занятий атлетическими упражнениями.

Задачи программы:

- физически усовершенствовать и повысить уровень физической образованности;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- укрепить здоровье, развить физические способности обучающихся в условиях и режимах, адекватных биологической и психологической природе;
- развить нравственные качества;
- создать условия и предпосылки для самореализации и самовоспитания личности.

Применение принципа вариативности планируется с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это

позволяет организовать учебный процесс для всех желающих, которые, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне делает атлетизм доступным для детей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умение бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, т.к. именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия направлен на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях Центра детского творчества через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности для детей 10-17 лет. Прием в учебные группы осуществляется на добровольной основе по заявлению от одного из родителей или лица, его заменяющего. Программа рассчитана на 2 учебные группы, которые разделены по возрастной категории, наполняемость каждой группы – 5-7 человек. Проведение занятий планируется в тренажерном зале. Продолжительность реализации программы – 3 года.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. В зависимости от целевой задачи и организационной

формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: лекция, спортивная тренировка, кросс, соревнование.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой выполнения основных элементов упражнений;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях на уровне организации (кружка, объединения), муниципального и районного уровнях.
- выполнять нормативы юношеских и основных разрядов.

Критерии оценивания

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся, проводятся контрольные нормативы.

Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – свыше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольные нормативы.

Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки

- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – выше норматива

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование внутренних соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов и техники упражнений;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ тренировочной деятельности занимающихся.

**Учебно-тематический план занятий
Начальной учебно-тренировочной группы**

Год обучения

№	Название темы	Кол-во часов						Формы работы и контроля
		1 гр.			2 гр.			
		Общее	Теория	Практика	Общее	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности.	3	3	-	3	3	-	Лекция Опрос по теме
2	Ознакомительный курс	15	-	15	15	-	15	Игра, соревнование, викторина
3	Гигиена	4	4	-	4	4	-	Лекция Опрос по теме
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	1	1	-	Лекция Опрос по теме
5	Основы техники и тактики тренировок	25	3	22	25	3	22	Лекция и наработка техники выполнения упражнений занятия в зале
6	Основы методики обучения и тренировки атлета	10	10	-	10	10	-	Лекция Опрос по теме
7	Оборудование, инвентарь.	1	1	-	1	1	-	Лекция Опрос по теме
8	Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	Лекция и наработка техники выполнения упражнений
9	Правила соревнований и их организация	2	1	1	2	1	1	Лекция Опрос по теме
10	Общая физическая подготовка	69	4	65	69	4	65	Занятия в зале Фиксация промежуточных результатов на норматив
11	Контроль подготовленности	4	2	2	4	2	2	Сдача нормативов Участие и организация соревнований
12	Воспитательная работа	8	8	-	8	8	-	Беседы
Всего часов		144	38	106	144	38	106	
Общее количество часов по программе		288						

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение. Техника безопасности.

Теория: Особенности курса. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой в тренажерном зале. Первая помощь.

Практика: Роспись за прохождение инструктажей по пожарной безопасности и технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; правила поведения в тренажерном зале; правила пожарной безопасности и схемы эвакуации из здания.

Обучающиеся должны уметь: по внешним признакам узнавать виды травм и оказывать первую доврачебную помощь при получении травм.

2. Ознакомительный курс.

Теория: Особенности курса. Предупреждение травматизма при выполнении упражнений рассмотрение и освоения базового комплекса упражнений.

Практика: Освоение упражнений, викторина о спорте и теле человека.

Планируемый результат:

Обучающиеся должны знать; Основные составляющие двигательной активности и здорового образа жизни.

Обучающиеся должны уметь: Выполнять простейшие упражнения.

3. Гигиена.

Теория: Питание и режим дня, меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Гигиена одежды и обуви.

Практика: Комплектование набора тренировочной одежды.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; принципы построения режима дня и планировки своего свободного времени

Обучающиеся должны уметь; составить график занятий с учётом учебной нагрузки и количества свободного времени.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние повышения нагрузки на организм, физическое состояние подростка, обмен веществ. Влияние на ЦНС. Гибкость и укрепление здоровья (группа 1). Скоростно-силовые тренировки и укрепление здоровья (группа 2).

Практика: Выполнение упражнений на гибкость и силу (базовые простые упражнения)

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; принципы построения тренировок на гибкость и силу

Обучающиеся должны уметь; составить план тренировок с учётом своих физических возможностей.

5. Основы техники и тактики тренировок.

Теория: Дыхание. Амплитуда движения, темп и ритм упражнения, нагрузка.

Практика: Отработка практического применения, ритма и темпа упражнений до «телесной памяти» (автоматизма).

Планируемый результат: Методическая продукция о правильности выполнения упражнений и особенностях их выполнения.

6. Основы методики обучения и тренировки атлета.

Теория: Понятие. Классификация упражнений в зависимости от направления тренировок гибкость (группа 1) или скоростно-силовые показатели, выносливость (группа 2). Принцип приоритета.

Практика: Подбор упражнений и их выполнение с последующим анализом для буклета. (Базовые упражнения)

Планируемый результат: Методическая продукция о подборе программы тренировок в зависимости от начального уровня подготовленности.

7. Оборудование, инвентарь.

Теория: Виды тренажеров и их крепление.

Практика: Проверка крепления тренажеров и смазка подвижных частей.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; составляющие тренажерный комплекс спортивные снаряды;

Обучающиеся должны уметь; ухаживать за спортивным оборудованием и контролировать их техническое состояние.

8. Психологическая подготовка.

Теория: Психорегулирующая тренировка. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, настрой на достижение наивысшего результата.

Практика: Освоение упражнений по психологической устойчивости.

Типа: «тишина», «медитация».

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; составляющие тренировки силы воли и развития терпения;

Обучающиеся должны уметь; выполнять простые и средней сложности упражнения по психологической подготовке.

9. Правила соревнований и их организация.

Теория: Контроль-допуск. Система проведения соревнований, форма и требования к участникам.

Практика: Разработка примерного плана соревнований.

Планируемый результат: составление примерного плана соревнований (по какому либо виду спорта)

10. Общая физическая подготовка.

Теория: Средства подготовки. Общая физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости. (Зависит от группы обучающихся и их возраста)

Практика: Изучение и освоение на практике простейших упражнений.

Планируемый результат: Сдача промежуточных нормативов.

11. Контроль подготовленности

Теория: Ознакомление с требованиями и нормативами (ГТО, Пауэрлифтинг).

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовленности. (ГТО по возрастным категориям, пауэрлифтинг по возрастным и весовым категориям).

Планируемый результат: Итоговая годовая аттестация обучающихся.

12 Воспитательная работа

На протяжении всего учебного года помимо прохождения учебной программы будут проводиться беседы с обучающимися и их родителями (лицами их замещающими). По профилактике посещаемости и предотвращению детского травматизма. (Темы воспитательных занятий вынесены и включены в календарно – тематический план.)

Требования к уровню подготовки. 1 год обучения

Знать:

- составляющие здоровья, здорового образа жизни, определяющих здоровье факторов;
- значение атлетизма, как оздоровительной системы для решения личностных проблем.

Уметь:

- выполнять необходимый комплекс упражнений;
- самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределяться в способах достижения здоровья, самоорганизовываться с целью освоения здорового образа жизни;
- выполнять нормативы.

Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения (группа 1)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Введение. Техника безопасности.(3 часа.)				
1	Инструктаж по пожарной безопасности, инструктаж по правилам поведения в тренажерном зале.	1	01.09.2016	
2	Ознакомление обучающихся с содержанием и видами занятий	1	01.09.2016	
3	Опрос по проведённым инструктажам.	1	06.09.2016	
Раздел 2 Ознакомительный период (15 часов)				
4	Пробные занятия, викторина и соревнование.	15	06.09.2016 – 29.09.2016	
Раздел 3 Гигиена (4 часа.)				
5	Что такое гигиена? Её роль.	1	06.10.2016	
6	Гигиена тела.	1	11.10.2016	
7	Коммунальная гигиена.	1	11.10.2016	
8	Гигиена питания.	1	13.10.2016	
Раздел 4 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час.)				
9	Роль физических нагрузок. Виды нагрузок.	1	13.10.2016	
Раздел 5 Основы техники и тактики тренировок (40 часов.)				
10	Базовые упражнения. (Виды и варианты выполнения, тактика тренировок базовыми упражнениями.)	2	18.10.2016	
11	Наработка выполнения упражнений (выбор вариантов выполнения упражнений и техника их выполнения)	38	С 20.10.2016 по 22.12.2016	
Раздел 6 Основы методики обучения и тренировки атлета (10 часов.)				
12	Методики тренировок на выносливость и гибкость.	10	С 27.12.2016 по 19.01.2017	
Раздел 7 Оборудование, инвентарь. (1 час.)				
13	Оборудование, инвентарь в кабинете и уход за ним.	1	24.01.2017	
Раздел 8 Психологическая подготовка (2 часов.)				
14	Виды психологической подготовки.	1	24.01.2017	
15	Методы тренировки силы воли	1	26.01.2017	
Раздел 9 Правила соревнований и их организация (2 часа.)				
16	Виды нормативов ГТО по возрастам.	1	26.01.2017	
17	Правила сдачи нормативов ГТО.	1	31.01.2017	
Раздел 10 Общая физическая подготовка (77 часа.)				
18	Общая физическая подготовка. (Виды подготовок и их специфика с учетом возраста.)	4	С 31.01.2017 по 02.02.2017	

19	Общая физическая подготовка (Тренировки в зале)	73	С 02.02.2017 по 08.06.2017	
Раздел II Контроль подготовленности (4 часа)				
20	Повтор правил фиксации результатов на гибкость.	2	13.06.2017	
21	Сдача личных итоговых личных результатов, пауэрлифтинг и ГТО на гибкость. (Нормативов)	2	15.06.2017	
12. Воспитательная работа (8 часов)				
22	О правилах и регулярности посещения занятий (совместно с родителями)	2	22.09.2016	
23	О влиянии физических нагрузок на организм человека и его физических возможностях.	2	14.10.2016	
24	Поведение в осенний период (ледостав)	1	21.10.2016	
21	О вредных привычках и их опасности.	2	23.12.2016	
26	Поведение в весенний период (таяние льда на реке)	1	07.04.2017	
Итого		144		

Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения (группа 2)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Введение. Техника безопасности.(3 часа.)				
1	Ознакомление обучающихся с содержанием и видами занятий	1	02.09.2016	
2	Инструктаж по пожарной безопасности. инструктаж по правилам поведения в тренажерном зале.	1	02.09.2016	
3	Опрос по проведенным инструктажам.	1	05.09.2016	
Раздел 2 Ознакомительный период (15 час)				
4	Пробные занятия, викторина и соревнование.	15	06.09.2016 – 29.09.2016	
Раздел 2 Гигиена (4 часа.)				
5	Гигиена тела.	1	07.10.2016	
6	Коммунальная гигиена.	1	07.10.2016	
7	Гигиена питания.	1	10.10.2016	
8	Гигиена подростков.	1	10.10.2016	
Раздел 3 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час.)				
9	Роль физических нагрузок. Виды нагрузок.	1	12.10.2016	
Раздел 4 (Основы техники и тактики тренировок 40 часов.)				
10	Базовые упражнения. (Виды и варианты выполнения, тактика тренировок базовыми упражнениями.)	2	14.10.2016 - 17.10.2016	
11	Становая тяга. (Техника выполнения.)	1	17.10.2016	
12	Жим штанги, лежа. (Техника выполнения.)	1	19.10.2016	
13	Приседания со штангой на плечах. (Техника выполнения.)	1	19.10.2016	
14	Становая тяга. (Тактика тренировки. Тренировка.)	11	С 21.10.2016 по 16.11.2016	
15	Жим штанги, лежа. (Тактика тренировки. Тренировка.)	11	С 16.11.2016 по 09.12.2016	
16	Приседания со штангой на плечах. (Тактика тренировки. Тренировка.)	12	С 12.12.2016 по 23.01.2017	
Раздел 5 Основы методики обучения и тренировки атлета (10 часов.)				
17	Методики тренировок на силу.	5	С 23.01.2017 по 03.02.2017	
18	Методики тренировок на мышечную массу.	5	С 03.02.2017 по 15.02.2017	
Раздел 6 Оборудование, инвентарь. (1 час.)				
19	Оборудование, инвентарь в кабинете и уход за ним.	1	15.02.2017	

Раздел 7 Психологическая подготовка (2 часов.)				
20	Виды психологической подготовки.	1	17.02.2017	
21	Упражнения по психологической подготовке. (Тишина)	1	20.02.2017	
Раздел 8 Правила соревнований и их организация (2 часа.)				
28	Правила соревнований по силовому троеборью.	1	22.02.2017	
29	Правила сдачи нормативов ГТО.	1	24.02.2017	
Раздел 9 Общая физическая подготовка (77 часов.)				
30	Общая физическая подготовка. (Виды подготовок и их специфика.)	4	С 24.02.2017 по 03.03.2017	
31	Общая физическая подготовка (Тренировки в зале)	73	С 03.03.2017 по 02.06.2017	
Раздел 10 Контроль подготовленности (4 часа)				
32	Повтор правил фиксации результатов на соревнованиях по силовому троеборью.	2	05.06.2017	
33	Сдача личных итоговых личных результатов. (Нормативов)	2	07.06.2017	
Воспитательная работа (8 часов)				
34	О правилах и регулярности посещения занятий (совместно с родителями)	2	22.09.2016	
35	О влиянии физических нагрузок на организм человека и его физических возможностях.	2	14.10.2016	
36	Поведение в осенний период (ледостав)	1	21.10.2016	
37	О вредных привычках и их опасности.	2	23.12.2016	
38	Поведение в весенний период (таяние льда на реке)	1	07.04.2017	
Итого		144		

Учебно-тематический план занятий
учебно-тренировочной группы
2 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов						Формы работы и контроля
		1 гр.			2 гр.			
		общее	теория	практика	общее	теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности.	3	3	-	3	3	-	Лекция, опрос по теме
2	Гигиена	4	4	-	4	4	-	Лекция, опрос по теме
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	1	1	-	Лекция, опрос по теме
4	Основы техники и тактики тренировок	40	3	37	40	3	37	Лекция и наработка техники выполнения упражнений занятия в зале
5	Основы методики обучения и тренировки атлета	10	10	-	10	10	-	Лекция, опрос по теме
6	Оборудование, инвентарь.	1	1	-	1	1	-	Лекция, опрос по теме
7	Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	Лекция и наработка техники выполнения упражнений
8	Правила соревнований и их организация	2	1	1	2	1	1	Лекция, опрос по теме
9	Общая физическая подготовка	69	4	65	69	4	65	Занятия в зале Фиксация промежуточных результатов на норматив
10	Контроль подготовленности	4	2	2	4	2	2	Сдача нормативов.

	и							Участие и организация соревнований	
11	Воспитательная работа	8	8	-	8	8	-	Беседы	
	Всего часов	144	38	106	144	38	106		
	Общее количество часов по программе	288							

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение. Техника безопасности.

Теория: Особенности курса. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма при занятиях атлетикой в тренажерном зале. Первая помощь.

Практика: Роспись за прохождение инструктажей по пожарной безопасности и технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; правила поведения в тренажерном зале; правила пожарной безопасности и схемы эвакуации из здания.

Обучающиеся должны уметь: по внешним признакам узнавать виды травм и оказывать первую доврачебную помощь при получении травм.

2. Гигиена.

Теория: Гигиенические требования к местам проведения занятий. Питание и режим дня, меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Гигиена одежды и обуви.

Практика: Проверка гигиенического состояния учебно-тренировочного оборудования и одежды.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; правила гигиены одежды и инвентаря общественного пользования.

Обучающиеся должны уметь: оценить гигиеническое состояние одежды и спортивного инвентаря.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние повышения нагрузки на организм, физическое состояние подростка, обмен веществ. Влияние на ЦНС.

Практика: Коррекция тренировочных программ под текущие физические возможности обучающихся.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; принципы построения режима тренировок

Обучающиеся должны уметь; составить график занятий с учётом учебной нагрузки в зависимости от возраста.

4. Основы техники и тактики.

Теория: Дыхание. Амплитуда движения, темп и ритм упражнения, нагрузка. Усложнение техники. Самостоятельный выбор тактик.

Практика: Отработка практического применения, ритма и темпа упражнений до «телесной памяти» (автоматизма). Выбор личной программы тренировок.

Планируемый результат: Методические рекомендации по подбору программы тренировок

5. Основы методики обучения и тренировки атлета.

Теория: Классификация упражнений. Постепенность. Систематичность программы в зависимости от личных показателей.

Практика: Подбор упражнений и их выполнение (Базовые упражнения)

Планируемый результат: Методическая продукция о подборе программы тренировок в зависимости от уровня и сложности упражнений.

6. Оборудование, инвентарь.

Теория: Виды тренажеров и их крепление.

Практика: Проверка крепления тренажеров и смазка подвижных частей.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; составляющие тренажерный комплекс спортивные снаряды;

Обучающиеся должны уметь; ухаживать за спортивным оборудованием и контролировать их техническое состояние.

7. Психологическая подготовка.

Теория: Психорегулирующая тренировка. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, настрой на достижение наивысшего результата.

Практика: Освоение упражнений по психологической устойчивости. Типа: «походка силы», «лень».

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; составляющие тренировки силы воли и развития терпения;

Обучающиеся должны уметь; выполнять простые и средней сложности упражнения по психологической подготовке.

8. Правила соревнований и их организация.

Теория: Контроль-допуск. Система проведения соревнований, форма и требования к участникам.

Практика: Разработка примерного плана соревнований, разбивка по этапам, классификация уровней соревнований.

Планируемый результат: Примерная программа соревнований по пауэрлифтингу, бегу.

9. Общая физическая подготовка.

Теория: Средства подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации (в зависимости от группы и возраста обучающихся).

Практика: Изучение и освоение на практике, более технически сложных упражнений всех перечисленных направленностей.

Планируемый результат: Сдача промежуточных нормативов.

10. Контроль подготовленности.

Теория: Ознакомление с требованиями и нормативами (ГТО, Пауэрлифтинг).

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовленности. (ГТО по возрастным категориям, пауэрлифтинг по возрастным и весовым категориям).

Силовые показатели и показатели о общей физической подготовке должны соответствовать средним результатам по нормативам и выше среднего (Пауэрлифтинг – 1,2 юношеские разряды. ГТО – результаты по отдельным видам нормативам на бронзовый или серебряный значок.)

Планируемый результат: Итоговая годовая аттестация обучающихся.

11. Воспитательная работа

На протяжении всего учебного года помимо прохождения учебной программы будут проводиться беседы с обучающимися и их родителями (лицами их замещающими). По профилактике посещаемости и предотвращению детского травматизма. (Темы воспитательных занятий вынесены и включены в календарно – тематический план.)

Требования к уровню подготовки. 2 год обучения

Знать:

- составляющие тренировки, виды базовых упражнений, определяющих здоровье факторов;
- значение атлетизма, как оздоровительной системы для решения личностных проблем.

Уметь:

- выполнять необходимый комплекс упражнений;
- уметь технически правильно выполнять базовые упражнения
- самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределяться в способах достижения здоровья, самоорганизовываться с целью освоения здорового образа жизни;
- Самостоятельно подобрать программу тренировок исходя из начальных физических возможностей.
- выполнять нормативы.

Календарно-тематическое планирование

Второй год обучения (группа 1)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Введение. Техника безопасности.(3 часа.)				
1	Ознакомление обучающихся с содержанием и видами занятий	1	01.09.2017	
2	Инструктаж по пожарной безопасности, инструктаж по правилам поведения в тренажерном зале.	1	01.09.2017	
3	Опрос по проведённым инструктажам.	1	06.09.2017	
Раздел 2 Гигиена (4 часа.)				
4	Что такое гигиена? Её роль.	1	06.09.2017	
5	Гигиена тела.	1	08.09.2017	
6	Коммунальная гигиена.	1	08.09.2017	
7	Гигиена питания.	1	13.09.2017	
Раздел 3 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час.)				
8	Роль физических нагрузок. Виды нагрузок.	1	13.09.2017	
Раздел 4 Основы техники и тактики тренировок (40 часов.)				
11	Базовые упражнения. (Виды и варианты выполнения, тактика тренировок базовыми упражнениями.)	2	15.09.2017	
17	Наработка выполнения упражнений (выбор вариантов выполнения упражнений и техника их выполнения)	38	С 20.09.2017 по 22.11.2017	
Раздел 5 Основы методики обучения и тренировки атлета (10 часов.)				
18	Методики тренировок на выносливость и гибкость.	10	С 24.11.2017 по 08.12.2017	
Раздел 6 Оборудование, инвентарь. (1 час.)				
20	Оборудование, инвентарь в кабинете и уход за ним.	1	13.12.2017	
Раздел 7 Психологическая подготовка (2 часов.)				
21	Виды психологической подготовки.	1	13.12.2017	
22	Методы тренировки силы воли	1	15.12.2017	
Раздел 8 Правила соревнований и их организация (2 часа.)				
26	Виды нормативов ГТО по возрастам.	1	15.12.2017	
27	Правила сдачи нормативов ГТО.	1	20.12.2017	
Раздел 9 Общая физическая подготовка (77 часа.)				
28	Общая физическая подготовка. (Виды подготовок и их специфика с учетом возраста.)	4	С 20.12.2017 по 27.12.2017	
29	Общая физическая подготовка (Тренировки в зале)	72	С 27.12.2017 по 25.04.2018	
Раздел 10 Контроль подготовленности (4 часа)				

30	Повтор правил фиксации результатов на гибкость.	2	27.04.2018	
31	Сдача личных итоговых личных результатов ГТО на гибкость. (Нормативов)	2	02.05.2018	
Итого		144		

Календарно-тематическое планирование

Второй год обучения (группа 2)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Введение. Техника безопасности.(3 часа.)				
1	Ознакомление обучающихся с содержанием и видами занятий	1	02.09.2017	
2	Инструктаж по пожарной безопасности, инструктаж по правилам поведения в тренажерном зале.	1	02.09.2017	
3	Опрос по проведённым инструктажам.	1	05.09.2017	
Раздел 2 Гигиена (4 часа.)				
4	Что такое гигиена? Её роль.	1	05.09.2017	
5	Гигиена тела.	1	07.09.2017	
6	Коммунальная гигиена.	1	07.09.2017	
8	Гигиена подростков.	1	09.09.2017	
Раздел 3 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час.)				
9	Роль физических нагрузок. Виды нагрузок.	1	12.09.2017	
Раздел 4 Основы техники и тактики тренировок (40 часов.)				
10	Базовые упражнения. (Виды и варианты выполнения, тактика тренировок базовыми упражнениями.)	2	14.09.2017 - 16.09.2017	
11	Становая тяга. (Техника выполнения.)	1	16.09.2017	
12	Жим штанги, лежа. (Техника выполнения.)	1	19.09.2017	
13	Приседания со штангой на плечах. (Техника выполнения.)	1	19.09.2017	
14	Становая тяга. (Тактика тренировки. Тренировка.)	11	С 21.09.2017 по 17.10.2017	
15	Жим штанги, лежа. (Тактика тренировки. Тренировка.)	12	С 19.10.2017 по 18.11.2017	
16	Приседания со штангой на плечах. (Тактика тренировки. Тренировка.)	12	С 18.11.2017 по 19.12.2017	
Раздел 5 Основы методики обучения и тренировки атлета (10 часов.)				
17	Методики тренировок на силу.	5	С 21.12.2017 по 30.12.2017	
18	Методики тренировок на мышечную массу.	5	С 09.01.2018 по 18.01.2018	
Раздел 6 Оборудование, инвентарь. (1 час.)				
19	Оборудование, инвентарь в кабинете и уход за ним.	1	20.01.2018	
Раздел 7 Психологическая подготовка (2 часа.)				
20	Методы тренировки силы воли	1	23.01.2018	
21	Упражнения по психологической	1	25.01.2018	

	подготовке. (Граница без границ)			
Раздел 8 Правила соревнований и их организация (2 часа.)				
22	Правила соревнований по силовому троеборью.		27.01.2018	
23	Правила сдачи нормативов ГТО.		27.01.2018	
Раздел 9 Общая физическая подготовка 77 часа.)				
24	Общая физическая подготовка. (Виды подготовок и их специфика.)	4	С 30.01.2018 по 03.02.2018	
25	Общая физическая подготовка (Тренировки в зале)	73	С 06.02.2018 по 10.05.2018	
Раздел 10 Контроль подготовленности (4 часа)				
26	Повтор правил фиксации результатов на соревнованиях по силовому троеборью.	2	12.05.2018 – 15.05.2018	
27	Сдача личных итоговых личных результатов. (Нормативов)	2	15.05.2018	
Итого		144		

Тематический план занятий
учебно-тренировочной группы 3 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов						Формы работы и контроля
		1 гр.			2 гр.			
		общее	теория	практика	общее	теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности.	3	3	-	3	3	-	Лекция, опрос по теме
2	Гигиена	4	4	-	4	4	-	Лекция, опрос по теме
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	1	1	-	Лекция, опрос по теме
4	Основы техники и тактики тренировок	40	3	37	40	3	37	Лекция и наработка техники выполнения упражнений занятия в зале
5	Основы методики обучения и тренировки атлета	10	10	-	10	10	-	Лекция, опрос по теме
6	Оборудование, инвентарь.	1	1	-	1	1	-	Лекция, опрос по теме
7	Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	Лекция и наработка техники выполнения упражнений
8	Правила соревнований и их организация	2	1	1	2	1	1	Лекция, опрос по теме
9	Общая физическая подготовка	69	4	65	69	4	65	Занятия в зале Фиксация промежуточных результатов на норматив
10	Контроль подготовленности	4	2	2	4	2	2	Сдача нормативов
11	Воспитательная работа	8	8		8	8		Беседы
Всего часов		144	38	106	144	38	106	
Общее количество часов по программе		288						

Содержание программы 3года обучения

1. Введение. Техника безопасности.

Теория: Особенности курса. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма при занятиях легкой, тяжелой атлетикой в тренажерном зале. Первая помощь.

Практика: Роспись за прохождение инструктажей по пожарной безопасности и технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; правила поведения в тренажерном зале; правила пожарной безопасности и схемы эвакуации из здания.

Обучающиеся должны уметь: по внешним признакам узнавать виды травм и оказывать первую доврачебную помощь при получении травм.

2. Гигиена.

Теория: Гигиенические требования к местам проведения занятий. Питание и режим дня, меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Гигиена одежды и обуви.

Практика: Проверка гигиенического состояния учебно-тренировочной обуви.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; правила гигиены одежды и обуви, особенности тренировочной обуви в отличии от ежедневной..

Обучающиеся должны уметь: оценить гигиеническое состояние одежды и спортивного инвентаря и обуви на соответствие требованиям выбранного вида спорта.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние повышения нагрузки до предельных в разных возрастных категориях на организм, физическое состояние, обмен веществ. Влияние на ЦНС и общее психологическое состояние человека.

Практика: Рассмотрение высоких физических нагрузок на примерах известных спортсменов.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; принципы построения режима тренировок без перехода границ возможностей по возрастному критерию (без ущерба для здоровья).

Обучающиеся должны уметь; составить график занятий с учётом учебной нагрузки в зависимости от возраста (максимально приближенному к пределу возможностей по возрасту).

4. Основы техники и тактики.

Теория: Дыхание. Амплитуда движения, темп и ритм упражнения, нагрузка. Усложнение техники. Самостоятельный выбор тактик с учётом индивидуальных особенностей организма, степени общей подготовленности.

Практика: Разработка личного плана тренировок для каждого занимающегося в зале с тяжелоатлетическими тренажерами. Работа по предложенным программам.

Планируемый результат: Методические пособие по принципам тренировок на отдельные пучки и группы мышц.

5. Основы методики обучения и тренировки атлета.

Теория: Особенности и специфика тренировки атлета.

Практика: Подбор упражнений и их выполнение (на отдельные пучки мышц)

Планируемый результат: Методическая продукция о подборе программы тренировок в зависимости от уровня и сложности проработки отдельных пучков мышц.

6. Оборудование, инвентарь.

Теория: Виды тренажеров и их крепление.

Практика: Проверка крепления тренажеров и смазка подвижных частей.

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; составляющие тренажерный комплекс спортивные снаряды;

Обучающиеся должны уметь; ухаживать за спортивным оборудованием и контролировать их техническое состояние.

7. Психологическая и эмоциональная подготовка.

Теория: Психорегулирующая тренировка. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, настрой на достижение наивысшего результата.

Практика: Освоение упражнений по психологической устойчивости. Типа: «локомотив», «граница без границ».

Планируемый результат: Обучающиеся должны знать; составляющие тренировки силы воли и развития терпения;

Обучающиеся должны уметь; выполнять средней и высокой сложности упражнения по психологической подготовке.

8. Правила соревнований и их организация.

Теория: Контроль-допуск. Система проведения соревнований, форма и требования к участникам.

Практика: Разработка примерного плана соревнований, разбивка по этапам, классификация уровней соревнований.

Планируемый результат: Примерная программа соревнований по пауэрлифтингу, бегу, помощь в проведении соревнований.

9. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Средства подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации. Упражнения для развития силовой выносливости. Взрывной силы. Сдача промежуточных нормативов.

Практика: Изучение и освоение на практике, технически сложных и специфических упражнений всех перечисленных направленностей.

Планируемый результат: Сдача промежуточных личных результатов.

10. Контроль подготовленности.

Теория: Ознакомление с требованиями и нормативами (ГТО, Пауэрлифтинг).

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовленности. (ГТО по возрастным категориям, пауэрлифтинг по возрастным и весовым категориям).

Результат: Силовые показатели и показатели о общей физической подготовке должны соответствовать результатам по нормативам выше среднего и высоким (Пауэрлифтинг – 1 юношеский разряд, 3 общий разряд. ГТО – результаты по отдельным видам нормативам на Серебряный или золотой значок.)

Планируемый результат: Итоговая курсовая аттестация обучающихся.

11. Воспитательная работа

На протяжении всего учебного года помимо прохождения учебной программы будут проводиться беседы с обучающимися и их родителями (лицами их замещающими). По профилактике посещаемости и предотвращению детского травматизма. (Темы воспитательных занятий вынесены и включены в календарно – тематический план.)

Требования к уровню подготовки. 3 год обучения

Знать:

- составляющие тренировки, виды базовых упражнений, технику выполнения сложных упражнений;
- значение атлетизма, виды оздоровительных систем.
- Составляющие планирования тренировочного процесса

Уметь:

- выполнять необходимый комплекс упражнений;
- уметь технически правильно выполнять технически сложные упражнения и комплексы упражнений.
- самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия.
- усовершенствовать свой тренировочный процесс;
- самоопределяться в способах достижения здоровья, самоорганизовываться с целью освоения здорового образа жизни;
- Самостоятельно подобрать программу тренировок исходя из начальных физических возможностей и учетом возможностей здоровья.
- выполнять нормативы.

Календарно-тематическое планирование

Третий год обучения (группа I)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Введение. Техника безопасности.(3 часа.)				
1	Ознакомление обучающихся с содержанием и видами занятий	1	01.09.2018	
2	Инструктаж по пожарной безопасности, инструктаж по правилам поведения в тренажерном зале.	1	01.09.2018	
3	Опрос по проведённым инструктажам.	1	06.09.2018	
Раздел 2 Гигиена (4 часа.)				
4	Что такое гигиена? Её роль.	1	06.09.2018	
5	Гигиена тела.	1	08.09.2018	
6	Коммунальная гигиена.	1	08.09.2018	
7	Гигиена питания.	1	13.09.2018	
Раздел 3 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час.)				
8	Роль физических нагрузок. Виды нагрузок.	1	13.09.2018	
Раздел 4 Основы техники и тактики тренировок (40 часов.)				
11	Базовые упражнения. (Виды и варианты выполнения, тактика тренировок базовыми упражнениями.)	2	15.09.2018	
17	Наработка выполнения упражнений (выбор вариантов выполнения упражнений и техника их выполнения)	38	20.09.2018 - 22.11.2018	
Раздел 5 Основы методики обучения и тренировки атлета (10 часов.)				
18	Методики тренировок на выносливость и гибкость.	10	24.11.2018 08.12.2018	
Раздел 6 Оборудование, инвентарь. (1 час.)				
20	Оборудование, инвентарь в кабинете и уход за ним.	1	13.12.2018	
Раздел 7 Психологическая подготовка (2 часов.)				
21	Виды психологической подготовки.	1	13.12.2018	
22	Методы тренировки силы воли	1	15.12.2018	
Раздел 8 Правила соревнований и их организация (2 часа.)				
26	Виды нормативов ГТО по возрастам.	1	15.12.2018	
27	Правила сдачи нормативов ГТО.	1	20.12.2018	
Раздел 9 Общая физическая подготовка (77 часа.)				
28	Общая физическая подготовка. (Виды подготовок и их специфика)	4	20.12.2018 - 27.12.2018	
29	Общая физическая подготовка (Тренировки в зале)	72	27.12.2018 - 25.04.2019	
Раздел 10 Контроль подготовленности (4 часа)				
30	Повтор правил фиксации результатов на гибкость.	2	27.04.2019	
31	Сдача личных итоговых личных результатов ГТО на гибкость. (Нормативов)	2	02.05.2019	
Итого		144		

Календарно-тематическое планирование

Третий год обучения (группа 2)

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Введение. Техника безопасности.(3 часа.)				
1	Ознакомление обучающихся с содержанием и видами занятий	1	02.09.2018	
2	Инструктаж по пожарной безопасности. инструктаж по правилам поведения в тренажерном зале.	1	02.09.2018	
3	Опрос по проведённым инструктажам.	1	05.09.2018	
Раздел 2 Гигиена (4 часа.)				
4	Что такое гигиена? Её роль.	1	05.09.2018	
5	Гигиена тела.	1	07.09.2018	
7	Гигиена питания.	1	09.09.2018	
8	Гигиена подростков.	1	09.09.2018	
Раздел 3 Влияние физических упражнений на организм человека (3 часа.)				
9	Возможности человека.	1	14.09.2018	
Раздел 4 Основы техники и тактики тренировок (40 часов.)				
10	Базовые упражнения. (Виды и варианты выполнения. тактика тренировок базовыми упражнениями.)	2	14.09.2018 - 16.09.2018	
12	Становая тяга. (Техника выполнения.)	1	16.09.2018	
13	Жим штанги. лежа. (Техника выполнения.)	1	19.09.2018	
14	Приседания со штангой на плечах. (Техника выполнения.)	1	19.09.2018	
15	Становая тяга. (Тактика тренировки. Тренировка.)	11	С 21.09.2018 по 17.10.2018	
16	Жим штанги. лежа. (Тактика тренировки. Тренировка.)	11	С 19.10.2018 по 18.11.2018	
17	Приседания со штангой на плечах. (Тактика тренировки. Тренировка.)	13	С 18.11.2018 по 19.12.2018	
Раздел 5 Основы методики обучения и тренировки атлета (10 часов.)				
18	Методики тренировок на силу.	5	С 21.12.2018 по 30.12.2018	
19	Методики тренировок на мышечную массу.	5	С 09.01.2019 по 18.01.2019	
Раздел 6 Оборудование. инвентарь. (1 час.)				
20	Оборудование. инвентарь в кабинете и уход за ним.	1	20.01.2019	
Раздел 7 Психологическая подготовка (2 часа.)				
22	Методы тренировки силы воли	1	23.01.2019	
24	Упражнения по психологической подготовке. (Локомотив)	1	25.01.2019	
Раздел 8 Правила соревнований и их организация (2 часа.)				

26	Правила соревнований по силовому троеборью.	1	27.01.2019	
27	Правила сдачи нормативов ГТО.	1	27.01.2019	
Раздел 9 Общая физическая подготовка (77 часов.)				
28	Общая физическая подготовка. (Виды подготовок и их специфика.)	4	С 30.01.2019 по 03.02.2019	
29	Общая физическая подготовка (Тренировки в зале)	73	С 06.02.2019 по 10.05.2019	
Раздел 10 Контроль подготовленности (4 часа)				
30	Повтор правил фиксации результатов на соревнованиях по силовому троеборью.	2	12.05.2019 – 15.05.2019	
31	Сдача личных итоговых личных результатов. (Нормативов)	2	15.05.2019	
Итого		144		

Перечень учебно-методического обеспечения

- Тренажерный комплекс (установленный в зале, список спортивных снарядов в приложении);
- Методическая литература.

Список литературы.

Для ребенка.

1. Пустовойт Б.Г. Школа атлетизма/ методическое пособие «Физкультура и спорт» - М. 2003г.
2. Вацула И. азбука тренировки легкоатлета – Минск 1986г

Для родителей

3. Остапенко Л. Школа атлетизма для юношей/ Физическая культура в школе №1,2,3, 5, 1997г.
4. Алабин В.Г. Организационно- методические многолетней тренировки юных легкоатлетов Учебное пособие – Челябинск, 1977г

Для педагога

5. Лях, В. И.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010
6. Легкая атлетика программа для детских юношеских спортивных школ. « Советский спорт 1989г.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Памятка для родителей № 1

Создание благоприятной семейной атмосферы.

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время для ночного отдыха каждому ребенку требуется сугубо индивидуальное. Показатель один - чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

Если у вас есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога - это совместное общение, ненавязчивые советы. Научитесь встречать детей после уроков.

Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил!», лучше задать контрольные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?».

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим.

Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Памятка для родителей № 2.

Воспитание трудолюбия у детей в семье

Чаше поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось - не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.

Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте начатую работу доводить до конца. Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи.

Не наказывайте ребенка трудом.

Памятка для родителей № 3.

О воспитании доброты

Общение - суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами - это радость совместного познания, совместного труда, совместной игры, совместного отдыха.

Доброта начинается с любви (прежде всего к близким) и к природе. Будем развивать в детях чувство любви к окружающим.

Научим детей ненавидеть зло и равнодушие.

Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.

Давайте совершать добрые хорошие поступки, дети учатся доброте у нас.

Научимся владеть собой. Выдержка! Выдержка! Выдержка!

Тренажерный комплекс

<u>Названия инвентаря</u>	<u>Кол-во</u>
Скамья для жима штанги, лёжа	1 шт.
Скамья для жима штанги с наклонной скамьёй	1 шт.
Скамья наклона для прессы «Римской стул»	1 шт.
Скамья для сгибания рук «Скамья Скотта»	1 шт.
Гриф для штанги со стопорным замком	3 шт.
Гриф для скамьи Скотта изогнутая W – образная	1 шт.
Гриф тяжелоатлетический со стопорным замком	1 шт.
Гантель наборная (с прорезиненными утяжелителями)	2 шт.
Гантель наборная (с покрытыми пластиком утяжелителями)	2 шт.
Гантель сварная	2 шт.
Гантель прямоугольная цельнометаллическая	2 шт.
Гири 2 пуда (32кг)	2 шт.
Гири 1 пуд (16кг)	1 шт.
Стойка для утяжелителей «блинов»	2 шт.
Велотренажер Torneo Jazz b505	1 шт.
Велотренажер Torneo Rumba B105	1 шт.
Тренажер Atemi total treaner АТТ 1045	1 шт.
Магнитная беговая дорожка Torneo sprint	1 шт.
Вибромассажер House Fit HM3004	1 шт.
Утяжелители «блины» (скамья Скотта)	
Блин 6 кг	3 шт.
Блин 3 кг	5 шт.
Блин 1,5 кг	2 шт.
Блин 1 кг	3 шт.
Утяжелители «блины» тяжелоатлетические	
Блин 20 кг	2 шт.
Блин 15 кг	2 шт.
Блин 10 кг	2 шт.
Утяжелители «блины» атлетические (для жима штанги в различных положениях)	
Блин 10 кг	4 шт.
Блин 5 кг	23 шт.
Блин 2,5 кг	6 шт.
Блин 0,5 кг	47 шт.

