

1.1.Календарно-тематический план.

№ занятия	Наименование разделов и тем	Объем часов
1	Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2
2	Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	2
3	Упражнения для мышц живота.	2
4	Упражнения для мышц спины.	2
5	Упражнение для мышц стопы и голени.	2
6	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2
7	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	2
8	Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2
9	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	2
10	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2
11	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2
12	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	2
13	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2
14	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2
15	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	2
16	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2
17	Упражнения для мышц живота.	2
18	Упражнения для мышц спины.	2
19	Упражнение для мышц стопы и голени.	2
20	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2
21	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	2
22	Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2
23	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	2
24	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2
25	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги. <i>Соревнование.</i>	2
26	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2
27	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2
28	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2
29	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2
30	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2
31	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного пресса.	2
32	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2
33	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2
34	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2
35	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2
36	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2
37	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного пресса.	2
38	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2
39	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2
40	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2
41	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2
42	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного пресса.	2
43	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2
44	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2
45	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2
46	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2
47	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного пресса.	2
48	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2
49	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2
50	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2
51	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2
52	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного пресса. <i>Соревнование.</i>	2
53	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2
54	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2
55	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2

56	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2
57	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2
58	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2
59	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2
60	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2
61	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2
62	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2
63	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2
64	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2
65	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2
66	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2
67	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2
68	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2
69	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2
70	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2
71	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2
72	<i>Контрольное соревнование.</i>	2
	ИТОГО	144