

Департамент образования администрации Томской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа №4 имени И.С. Черных г.Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждено
Приказ № 538-о от 16.09.2024 г.
директор МАОУ СОШ №4
/И.Б.Грибцевич /



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
(в том числе адаптированная)**

«Атлетическая гимнастика»



Возраст обучающихся 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного
образования Потанин Кирилл Геннадьевич

Томск-2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Атлетическая гимнастика» составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
4. Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России №06-1844 от 11.12.2006 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. Устав МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г.Томска
9. Положению о порядке разработки и реализации дополнительных образовательных программ МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г.Томска

Введение. Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях.

Направленность программы. «Атлетическая гимнастика» является программой начального уровня обучения, относится к физкультурно-спортивной направленности.

Тип программы по уровню освоения - стартовый

Новизна программы заключается в том, все, кто занимаются атлетической гимнастикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа

жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия атлетической гимнастикой имеют большое прикладное значение, ведь с их помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяется в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки координации движений, рационального выполнения сложных физических упражнений. Образовательная программа «Атлетическая гимнастика» является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой по степени авторства, годичной по сроку реализации, общей по особенностям развития.

При разработке программы был использован собственный опыт и опыт коллег, а также различные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики.

Педагогическая целесообразность. Силовые упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Отличительные особенности программы «Атлетическая гимнастика» является подготовка обучающихся к различным видам силовой подготовки, а именно гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, армрестлинг и т.п.

Адаптированность для детей с ОВЗ

В основу адаптивной части программы обучающихся с ОВЗ заложен дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ОВЗ возможность реализовать свой индивидуальный потенциал. Обучающиеся с ОВЗ с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ОВЗ, психофизическое развитие которых задержано, посещают занятия вместе с нормально развивающимися сверстниками. Педагог реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ОВЗ, осуществляет коррекционную направленность занятия в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся.

Посещение занятий по программе «Атлетическая гимнастика» занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ОВЗ, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения, а также социализации учащихся данной категории. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ОВЗ признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся 14-17 лет. Группы формируются в соответствии с возрастом детей, допускается смешанный состав групп, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся.

Объём и срок освоения программы – Программа рассчитана на 1 год обучения, 9 часов (3 раза) в неделю, 324 часа в год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – занятия проходят 3 раза в неделю по 3 академических часа, недельная нагрузка – 9 часов.

Формы занятий: для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу.
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Цель -приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Формулирование задач:

Обучающие:

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

Развивающие:

- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
 - развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
 - развить наблюдательность и самооценку;

Воспитательные:

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
 - формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Планируемые результаты

1) По окончании обучения программы учащиеся должны **знать**:

- основные принципы занятий физической культурой и силовой тренировкой; основы знаний о здоровом образе жизни; классификацию упражнений для всех мышечных групп.

Уметь:

- составлять недельный план тренировки; выполнять правильно в техническом исполнении упражнения; определять соответствующую нагрузку, воздействующую на определенную группу мышц.

2) Так же по окончании программы у детей сформируются такие качества как: целеустремленность, трудолюбие, ответственность, внимание.

3) В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются *личностные, метапредметные и предметные* результаты:

- рассматривать физическую культуру как одну из основ здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь здоровья с гармоничным развитием личности, физической подготовленностью, профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия в секции и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- руководствоваться правилами и профилактики травматизма подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;

Виды и формы контроля

- Сдача контрольного зачета по теории и практике;
- Диагностика эффективности и реализации программы;
- Проводится промежуточная и итоговая аттестация по проверке ЗУН.

Промежуточный контроль:

- Теоретические знания (тесты, устный опрос);
- Практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, СФП).

Итоговый контроль:

- Теоретические знания (тесты, устный опрос)
- Практические навыки, умения: сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, СФП - сдача контрольных нормативов; измерение антропометрических данных.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план
(36 недель, 9 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	27	27	0	Опрос
	Правила поведения на занятиях и техника безопасности	9	9	0	
	Личная и общественная гигиена	3	3	0	
	Физическая культура как средство физического развития и укрепление здоровья человека	12	12	0	
	История силовых видов спорта	3	3	0	
2	Общая физическая подготовка	54	0	54	Оценивается объем выполненных упражнений
	Легкоатлетические упражнения	10	0	10	
	Гимнастические упражнения	17	0	17	
	Акробатические упражнения	17	0	17	
	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	10	0	10	

3	Специальная физическая подготовка	116	0	116	Оценивается качество выполненных упражнений
	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	28	0	28	
	Упражнения для мышц нижних конечностей	28	0	28	
	Упражнения для мышц пресса	18	0	18	
	Упражнения для мышц спины	28	0	28	
	Упражнения для дополнительных мышечных групп	14	0	14	
4	Техническая подготовка	117	0	117	Оценивается техника упражнений
	Приседание со штангой	39	0	39	
	Жим лежа	39	0	39	
	Тяга становая	39	0	39	
5	Контрольные испытания	4	0	4	Показанный результат
6	Соревнования	6	0	6	Показанный результат
	Всего	324	27	297	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Ознакомление с техникой безопасности при занятиях пауэрлифтингом, в тренажерном зале, способы страховок при выполнении упражнений с отягощениями. Физическая культура и спорт в России. История развития пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики и др. силовых видов спорта в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Личная гигиена, режим питания спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Строение тела, типы телосложения, антропометрия. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

Раздел 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.,

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга), общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,

- с гимнастической палкой,

- с набивными мячами.

Легкоатлетические упражнения: разновидности ходьбы и бега, толкание набивных мячей, гири.

Гимнастические упражнения: порядковые упражнения, ОРУ, корректирующая гимнастика, стретчинг. Упражнения на гимнастических снарядах на гимнастической скамейке, на перекладине.

Акробатические упражнения: группировка, полумост, стойка на лопатках; Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты (волейбол, настольный теннис, игры с сопротивлением в парах, мини-футбол, баскетбол), бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления.

Раздел 3. СФП (специальная физическая подготовка)

Упражнений на развитие мышцы шеи – наклоны и повороты головы в стороны, вперед-назад; круговые вращения головой.

Упражнения на трапецевидную мышцу – поднимание и опускание плеч с гантелями, тяга блока за голову, упражнения на брусьях (положение туловища должно быть прямым), отжимание от скамьи обратным хватом.

Упражнения на дельтовидную мышцу - поднимание рук через стороны вверх, вперед, жим гантелей вверх в положении стоя.

Упражнения на двуглавую мышцу плеча - подъем штанги на бицепс средним хватом в положении стоя, сидя; попеременный подъем гантелей в положении стоя и сидя.

Упражнения на трехглавую мышцу плеча - разгибание гантели из-за головы, стоя и сидя; жим, лежа узким хватом.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание и разгибание кистей рук с гантелями, хват сверху и снизу, пуловер с гантелью (согнутые руки).

Упражнения на мышцы груди – отжимания от пола, жим, лежа средним хватом на прямой и наклонной скамье штангой, разводка гантелей в стороны на прямой и наклонной скамье.

Упражнения на мышцы живота - подъем туловища до прямого угла, поднимание ног до прямого угла и за голову, различные скручивания, повороты и наклоны туловища с отягощениями в стороны.

Упражнения на мышцы спины – тяга гантели в упоре на скамью, тяга блока, к животу сидя, тяга блока к груди, пригибания на тумбе, становая тяга, подтягивания прямым и обратным хватом.

Упражнения на мышцы бедра – приседания со штангой, гантелями, выпады с гантелями, жим ногами, разгибание ног на тренажере; сгибание ног в положении лежа на тренажере.

Упражнения на икроножные мышцы – поднимания на носках стоя, сидя.

Раздел 4. Техническая подготовка

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Раздел 5. Контрольные нормативы

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда

испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Приседание со штангой - выполняется на 1 повторение с максимальным весом. И.п.: стоя со штангой. Выполнить приседание до прямого угла в коленном суставе и встать, выпрямив колени, и зафиксировать это положение.

Жим лежа - из и.п. лежа на горизонтальной скамье, штанга на выпрямленных руках, выполнить опускание штанги, коснуться груди и вернуться в и.п., зафиксировав это положение. Выполняется с максимальным весом на 1 повторение.

Становая тяга - из и.п. полусед, взявшись за гриф, выполнить подъем штанги от пола, разогнуть коленные и тазобедренные суставы, зафиксировать это положение. Выполняется с максимальным весом на 1 повторение.

Раздел 6. Соревнования

При подготовке по программе, предусматривается участие в соревнованиях различного ранга. От районных (на первом этапе обучения) до областных (на втором и третьем этапе обучения). Участие в соревнованиях будет определять сдача контрольных нормативов.

2.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические материалы:

Методы обучения

- 1) словесный (создаёт у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- 2) наглядный (применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях);
- 3) практический (метод повтора упражнений, метод круговой тренировки)

Методы воспитания – упражнение, мотивация, убеждение.

Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, мастер-класс, практическое занятие, соревнование.

Алгоритм учебного занятия.

- Подготовительная часть (беседа, разминка)
- Основная часть (практическая, теоретическая)
- Заключительная часть (подведение итогов, растяжка)

Оценочные материалы: в процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Формы аттестации – контрольные испытания и соревнования.

3. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Сведение о помещении: тренажерный зал

Перечень оборудования: комплект грифов, дисков, гантель и гири. Силовая рама, стойки для приседа, шведская стенка, гимнастический «козёл», турник-брусья, скамья для жима лёжа, эллиптический тренажер, тренажер для ног, спортивные жгуты и т.д.

Требование к одежде: футболка, шорты, кроссовки.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для обучающихся

1. Беднарская И. Г. Искусство быть красивыми. – М.: 1993.
2. Бирюков А. А. Массаж - спутник здоровья. – М.: 1992.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.
4. Васильев Т.Э Хатха-йога – М.: 1990.
5. Вейдер Б., Вейдер Д. Бодибилдинг от Вейдеров (перевод с английского С. В.Головой), М.:Эксмо, 2008-368 с.
6. Вейдер Джо Система строительства тела - М.: Физкультура и спорт.1991.
7. Воробьев Р. И. Питание и здоровье – М.: 1990.
8. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.Физкультура и спорт,1989.
9. Михайлов В.В. Физкультура для всей семьи. - М.Физкультура и спорт.1989.

Для преподавателя

1. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 256 с.
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с.
3. Марищук В. Л., Пеньковский Е. А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
5. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С. А. — Омск: 2002. — 65 с.
6. Сеченов И. М. Избранные философско-психологические произведения. — М.: ОГИЗ, 1947. — 301 с.
7. Талага. Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
8. Черняк А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 1978. – 159 с.
9. Шейко Б. И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
10. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. — М.: ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. – 543 с.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Меся ц	Числ о	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место
1				Теория, практика	3	Правила техники безопасности. ОФП. Техническая подготовка.	
2				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
3				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП. Техническая подготовка.	
4				Практика	3	СФП. Контрольные испытания.	
5				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка.	
6				Практика	3	Правила техники безопасности. ОФП. Техническая подготовка.	
7				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка.	
8				Практика	3	СФП. Контрольные испытания.	
9				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка.	
10				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка.	
11				Практика	3	СФП. ОФП.	
12				Теория, практика	3	Правила техники безопасности. ОФП. Техническая подготовка.	
13				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
14				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
15				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка.	
16				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
17				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
18				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
19				Теория, практика	3	Правила техники безопасности. СФП. Техническая подготовка.	
20				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
21				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
22				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	

23				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка. СФП.	
24				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
25				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
26				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
27				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
28				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
29				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка. СФП.	
30				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
31				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
32				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
33				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка. СФП.	
34				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
35				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка. СФП.	
36				Практика	3	ОФП. Техническая подготовка. СФП.	
37				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
38				Практика	3	СФП. Соревнования.	
39				Практика	3	Техническая подготовка.	
40				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. СФП.	
41				Практика	3	Техническая подготовка.	
42				Практика	3	СФП. ОФП.	
43				Теория, практика	3	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка.	
44				Практика	3	ОФП. Соревнования.	
45				Теория, практика	3	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка.	
46				Практика	3	СФП. ОФП.	
47				Практика	3	Техническая подготовка. ОФП.	
48				Практика	3	СФП. ОФП.	
49				Практика	3	Техническая подготовка. ОФП.	
50				Теория, практика	3	Правила техники безопасности. СФП.	

51				Теория, практика	3	Правила техники безопасности. Теоретическая подготовка. ОФП.	
52				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
53				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
54				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
55				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
56				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
57				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
58				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
59				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
60				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
61				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
62				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
63				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
64				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
65				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
66				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
67				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
68				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
69				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
70				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
71				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
72				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
73				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
74				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
75				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
76				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	

77				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
78				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
79				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
80				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
81				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. ОФП.	
82				Теория, практика	3	Правила техники безопасности. ОФП. Техническая подготовка.	
83				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
84				Практика	3	Техническая подготовка. СФП. ОФП.	
85				Теория, практика	3	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка.	
86				Практика	3	Техническая подготовка. СФП. ОФП.	
87				Практика	3	Техническая подготовка. Соревнования.	
88				Практика	3	Техническая подготовка. СФП. ОФП.	
89				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
90				Практика	3	Техническая подготовка. СФП. ОФП.	
91				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
92				Теория, практика	3	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка.	
93				Практика	3	Техническая подготовка. СФП. ОФП.	
94				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
95				Практика	3	Техническая подготовка. ОФП.	
96				Практика	3	Теоретическая подготовка. СФП.	
97				Практика	3	Техническая подготовка. СФП. ОФП.	
98				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
99				Теория, практика	3	Теоретическая подготовка. СФП. ОФП.	
100				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
101				Практика	3	Техническая подготовка. СФП. ОФП.	
102				Теория, практика	3	Правила техники безопасности. ОФП. Контрольные испытания.	

103				Практика	3	СФП. ОФП. Контрольные испытания.	
104				Теория, практика	3	Техническая подготовка. Теоретическая подготовка.	
105				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
106				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	
107				Практика	3	СФП. ОФП.	
108				Практика	3	Техническая подготовка. СФП.	