*Утверждена*

*заместителем директора*

*МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации дополнительной общеобразовательной

программы «Искусство силы»

на 2019-2020 учебный год

*Педагог дополнительного образования*

*Куликов Дмитрий Юрьевич*

ПЕНЗА

**Календарно-тематическое содержание (с 27.03.20 по 30.05.20)**

## 2год обучения

1. . Техника выполнения отжиманий от пола

<https://vk.com/wall-20902940_604>

1. Проработка двуглавой мышцы плеча

<https://vk.com/wall-20902940_606>

1. Приседания со штангой на плечах

<https://vk.com/wall-20902940_614>

1. Становая тяга.

<https://vk.com/wall-20902940_616>

1. Бицепс со штангой стоя.

<https://vk.com/wall-20902940_650>

1. Жим штанги лежа.

<https://vk.com/wall-20902940_652>

1. Приседания с отягощением.

<https://vk.com/wall-20902940_655>

1. Упражнения с собственным весом на перекладине.

<https://vk.com/wall-20902940_660>

1. Бицепс гателями сидя .

<https://vk.com/wall-20902940_661>

1. О.Ф.П. круговая тренировка.

<https://vk.com/wall-20902940_662>

1. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.

<https://vk.com/wall-20902940_663>

1. Тяга штанги до подбородка. Прорабатываем дельтовидные мышцы.

<https://vk.com/wall-20902940_615>

## 3год обучения

1. . Техника выполнения отжиманий от пола

<https://vk.com/wall-20902940_604>

1. Проработка двуглавой мышцы плеча

<https://vk.com/wall-20902940_606>

1. Приседания со штангой на плечах

<https://vk.com/wall-20902940_614>

1. Становая тяга.

<https://vk.com/wall-20902940_616>

1. Бицепс со штангой стоя.

<https://vk.com/wall-20902940_650>

1. Жим штанги лежа.

<https://vk.com/wall-20902940_652>

1. Приседания с отягощением.

<https://vk.com/wall-20902940_655>

1. Упражнения с собственным весом на перекладине.

<https://vk.com/wall-20902940_660>

1. Бицепс гателями сидя .

<https://vk.com/wall-20902940_661>

1. О.Ф.П. круговая тренировка.

<https://vk.com/wall-20902940_662>

1. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.

<https://vk.com/wall-20902940_663>

1. Тяга штанги до подбородка. Прорабатываем дельтовидные мышцы.

<https://vk.com/wall-20902940_615>

## 5 год обучения

1. . Техника выполнения отжиманий от пола

<https://vk.com/wall-20902940_604>

1. Проработка двуглавой мышцы плеча

<https://vk.com/wall-20902940_606>

1. Приседания со штангой на плечах

<https://vk.com/wall-20902940_614>

1. Становая тяга.

<https://vk.com/wall-20902940_616>

1. Бицепс со штангой стоя.

<https://vk.com/wall-20902940_650>

1. Жим штанги лежа.

<https://vk.com/wall-20902940_652>

1. Приседания с отягощением.

<https://vk.com/wall-20902940_655>

1. Упражнения с собственным весом на перекладине.

<https://vk.com/wall-20902940_660>

1. Бицепс гателями сидя .

<https://vk.com/wall-20902940_661>

1. О.Ф.П. круговая тренировка.

<https://vk.com/wall-20902940_662>

1. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.

<https://vk.com/wall-20902940_663>

1. Тяга штанги до подбородка. Прорабатываем дельтовидные мышцы.

<https://vk.com/wall-20902940_615>