Павлодар облысы әкімдігі,

Павлодар облысы білім беру басқармасының

«Жас ұрпақ» коммуналды мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

Коммунальное государственное казенное предприятие «Жас ұрпақ»

Управления образования Павлодарской области

Акимата Павлодарской области

**План работы кружка**

**«Тренажерного зала»**

Тәрбиеші: Айгужинова Г.З.

Воспитатель: Айгужинова Г.З.

**Павлодар 2013ж.**

 **Утверждаю**

**Директор КГКП «Жас ұрпақ»**

 **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.**

**План работы кружка «Тренажерного зала»**

 **На 2013-2014 учебный зал.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Тема занятия**  | **Вид занятия**  | **Ответственные**  |
| 1. | 1.11.2013 | Висы на шведской стенке или перекладине. | Практика  | Айгужинова Г.З.воспитанницы |
| 2. | 8.11.2013 | 1. Жим лежа (широким хватом) 4х7 (3х12) | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 3. | 15.11.2013 | Пуловер в положении лежа (с гантелью, руки прямые') 4х7 (3х12) | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 4. | 22.11.2013 | Протяжка на блоке (сверху вниз - произвольно, до полного опускания рук) 3х9 (3х12)**НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 5. | 29.11.2013 | И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощении | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 6. | 6.12.2013 | Повороты туловища в стороны (в положении сидя - с легкой штангой на плечах) 3х9+9 (3х20+20) | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 7. | 13. 12.2013 | Жим лежа широким хватом 4х10-122. 3. 4.  Разведения с гантелями (лежа) 3х8-10 | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 8. | 20. 12.2013 | Разведения с гантелями (в положении лежа в наклоне — 45°) 4х12-16 | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 9. | 27. 12.2013 | **НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 10. | 3.01.2014 | Пуловер в положении лежа (с гантелью, руки прямые) 4х10 | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 11. | 10.01.2014 | 5—8. Упражнения по индивидуальному выбору для различных мышечных групп | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 12. | 17.01.2014 | Следующие два упражнения выполняются в суперсерии | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 13. | 24.01.2014 | **Жим гантелей на прямой скамье****НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 14. | 31.01.2014 |  **«Велосипед»** **«Планка»** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 15. | 7.02.2014 | Бицепс – Сгибание руки с гантелью | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 16. | 14.02.2014 | Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, Подъем рук в наклоне | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 17. | 21.02.2014 | Сгибания руки с гантелью, Обратные отжимания, Подъем рук в наклоне | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 18. | 28.02.2014 | Пресс – Скручивания на фитболе – 15 повторений.  | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 19. | 7.03.2014 | **Жим ногами в тренажёре под углом**[*Упражнения*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF)*→*[*Ноги и ягодицы*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)*→*[*Бёдра*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0)**НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 20. | 14. 03.2014 | **Основные мышцы** - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 21. | 21. 03.2014 | **Дополнительные** - внутренняя и задняя поверхность бедр | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 22. | 28. 03.2014 | **Сложность выполнения** – средняя[*Упражнения*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF)*→*[*Ноги и ягодицы*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)*→*[*Бёдра*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0) | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 23. | 4.04.2014 | **Основные мышцы** - полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 24. | 11.04.2014 | **Дополнительные** - икроножная**Сложность выполнения** – лёгкая **НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 25. | 18.04.2014 | **Основные мышцы** - большая ягодичная и четырехглавая мышца бедра | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 26. | 25.04.2014 | **Сгибание ног в тренажёре лёжа** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 27. | 2.05.2014 | Сгибание рук с гантелями на скамье **НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 28. | 9.05.2014 | Скотта  3х10Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье  3х10**НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ** | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 29. | 16.05.2014 | Сгибание рук с гантелями стоя  3х10Сгибание рук со штангой обратным хватом  1х10 | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 30. | 23.05.2014 | [Упражнения](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF) → [Ноги и ягодицы](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)→ [Бёдра](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0) | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |
| 31 | 30.05.2014 | **Жим ногами в тренажёре под углом** [*Упражнения*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF)*→*[*Ноги и ягодицы*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB)*→*[*Бёдра*](http://www.tvoytrener.com/navigacia.php?razdel=%D3%EF%F0%E0%E6%ED%E5%ED%E8%FF&podrazdel=%CD%EE%E3%E8%20%E8%20%FF%E3%EE%E4%E8%F6%FB&glava=%C1%B8%E4%F0%E0) | Практика | Айгужинова Г.З.Воспитанницы |