**Практичні заняття**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Основи організації навчально-тренувальних занять

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Силова підготовка осіб різного віку і статті

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Основні м’язові групи

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м’язової маси

**Заняття 6.** *Тема для обговорення:* Базові та формуючі вправи для розвитку м’язів шиї та рук, м’язів грудей.

**Заняття 7.** *Тема для обговорення:* Базові та формуючі вправи для розвитку м’язів спини, живота та ніг. Підведення підсумків, підготовка до заліку.