Управление образования администрации
Алексеевского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
г. Алексеевка

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДДТ»
_____М. Копанева
Приказ № 56 от «27» августа 2026 г.

АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Стремление к совершенству»



Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Объем программы:

Автор - составитель:
Костенников Олег Федорович,
педагог дополнительного образования

г. Алексеевка- 2026

РЕЦЕНЗИЯ
на авторскую образовательную программу
«Стремление к совершенству»,
составленную педагогом дополнительного образования
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Дом детского творчества» Алексеевского городского округа
Костенникова Олега Федоровича

Рецензируемая программа представляет собой авторскую образовательную программу спортивной направленности, предназначенную обеспечить развитие силы, выносливости, укрепления общего физического развития организма воспитанников 12-18 лет.

Структура программы представлена пояснительной запиской, актуальностью и новизной программы, учебно-тематическими планами 1-5 года обучения, режимом учебно-тренировочной работы, соответствующих Закону об образовании РФ, нормативным документам Министерства образования и науки РФ, департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области.

В пояснительной записке программы «Стремление к совершенству» обозначены цели укрепления здоровья воспитанников, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развития двигательных навыков и воспитания моральных и волевых качеств.

В учебно-тренировочном плане учебный материал излагается по группам: начальной подготовки, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования, что дает возможность учитывать индивидуальные возможности воспитанников при выборе силового вида спорта. Учебные группы комплектуются из числа воспитанников, отнесенных к основной группе здоровья. При проведении учебно-тренировочных занятий строго соблюдаются требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарного оборудования и инвентаря. В процессе теоретических и практических занятий воспитанники получают знания и навыки тренера-общественника, самомассажа, закаливания, спортивного судейства.

Для проверки знаний и умений воспитанников в программе определены контрольные нормативы для каждой группы (начальной, учебно-тренировочной и спортивного совершенствования) и соревнования в отдельных видах спорта.

пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт). Программа «Стремление к совершенству» обеспечивает овладение воспитанниками навыками специальной разминки, освоение правильной техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге, армрестлинге и гиревом спорте, дает понятие об основных сведениях об опорно-двигательном аппарате человека, гигиене, влиянии физической культуры на здоровье, обеспечивает получение опыта судейской практики и участия в соревнованиях в отдельных видах спорта. объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

По форме и содержанию данная программа соответствует своему предназначению и может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент:
Президент Интернационального
пауэрлифтинг конгресс России
AWPC/WPC/GPS/WPA/AWPA **Умеренков И.Ю**

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую образовательную программу «Стремление к совершенству», составленную педагогом дополнительного образованна Костенниковым О.Ф. Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» Алексеевского городского округа

Рецензируемая программа представляет собой авторскую образовательную программу спортивной направленности, предназначенную обеспечить развитие силы, выносливости, укрепления общего физического развития организма воспитанников 12-18 лет.

Структура программы представлена пояснительной запиской, учебно-тематическими планами 1-V обучения, соответствующих нормативным документам Минобрнауки РФ, Министерства здравоохранения РФ и Государственного комитета по физкультуре, спорту и туризму. В пояснительной записке программы «Стремление к совершенству» обозначены цели и задачи, направленные на обучение спортивной технике, освоение специализированной терминологии, развитие координационных возможностей организма, привития устойчивого интереса к систематическим спортивным занятиям и ведению здорового образа жизни, укрепление костно-мышечного аппарата, закаливания организма, подготовку юношей к службе в Вооруженных Силах РФ.

В учебно-тематическом плане по каждому циклу определено количество часов индивидуальной тренировочной программы по уровню физического развития воспитанника.

Для проверки знаний и умений воспитанников в программе определены контрольные нормативы.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программными материалами последующих годов обучения.

Перечень информационного обеспечения программы включает полный перечень Интернет- ресурсов.

По форме и содержанию данная программа соответствует своему предназначению и может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

Рецензент: заместитель директора МБУ ДО ДДТ И.В. Лагунец

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стремление к совершенству» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы - «базовый», так как предполагает освоение базовых знаний о силовых видах спорта, а так же совершенствование спортивной подготовки юношей и девушек. Разработана программа для обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет.

Нормативной базой данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. №678- р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

В последние десятилетия новые силовые виды спорта - пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, армреслинг, армлифтинг, силовое жонглирование получают все больший интерес у юношей и девушек, стремящихся вести здоровый образ жизни. Основная проблема, с которой приходится сталкиваться педагогам дополнительного образования, это практически полное отсутствие грамотных систем тренировочного процесса в этих видах спорта. Причина ясна и достаточно объективна - их относительная новизна и недостаток теоретической базы.

На протяжении ряда лет педагог регулярно обменивался опытом с педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры, тренерами ДЮСШа, была собрана база данных по системам тренировок различных школ и направлений. В результате автором был разработан и широко используется научный системный метод, результаты которого внедряются в реальный тренировочный процесс.

Отсутствие типовых образовательных программ в дополнительном образовании по развитию силовых видов спорта подвигло автора к разработке своей авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стремление к совершенству».

Новизна программы заключается в том, что в ее основу лег системный подход к тренировочному процессу в новейших силовых видах спорта, так как он позволяет понять многообразие всех изменений, происходящих в организме спортсмена во время тренировок. Только с помощью такого подхода достигается нужное психофизиологическое состояние у конкретного спортсмена, контролируется его состояние ежедневно, вовремя корректируется программа тренировок и, как следствие, достигается наилучший результат.

При разработке программы были использованы многочисленные дневниковые записи тренеров и высококвалифицированных спортсменов, обобщены параметры тренировочных нагрузок более тысячи атлетов нашей страны и мира, с которыми авторы непосредственно общались как тренеры и судьи международной категории, регулярно участвуя в чемпионатах мира, Европы и других крупнейших соревнованиях.

Целью программы является создание условий для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей юношей и девушек, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, армлифтинг, силовое жонглирование).

Для достижения этой цели поставлены

Личностные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности, ответственного отношения к учению;
- формирование способности учащихся к саморазвитию и

самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Метапредметные задачи:
- развитие мотивации и устойчивого интереса к спортивным занятиям, координационных возможностей организма;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие умений целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции;
- стимулирование у учащихся собственных защитных сил организма.

Образовательные задачи:
- обучение спортивной технике, направленной на достижение определенного эффекта динамической, кинематической и ритмической структуры движений;
- освоение специализированной терминологии отдельных видов спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг);
- овладение навыками специальной разминки;
- формирование умения аргументировано вести диалог по основам организации и проведения тренировок;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, знаний и навыков тренера-общественника и юного судьи по спорту;
- выполнение спортивных разрядов и выполнение нормативов КМС.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:
- Правила техники безопасности на занятиях силовыми видами спорта.
- Общие сведения о пауэрлифтинге, гиревом спорте и армрестлинге.
- Основные термины и понятия силовых видов спорта.
- Технику выполнения базовых упражнений с облегчённым весом (приседание, жим лёжа, становая тяга, толчок, рывок).
- Понятие «здоровый образ жизни» и его основные составляющие.
- Правила личной гигиены и режима дня спортсмена.
- Простейшие правила соревнований по силовым видам спорта.

Уметь:
- Соблюдать технику безопасности на тренировках.
- Выполнять базовые упражнения с облегчённым весом под контролем тренера.
- Вести здоровый образ жизни и соблюдать режим дня.
- Выполнять нормативы юношеских разрядов.
- Работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.
- Проявлять дисциплинированность и трудолюбие на занятиях.
- Управлять своими эмоциями в простых ситуациях.

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Технику выполнения упражнений в пауэрлифтинге, гиревом спорте и армрестлинге с рабочим весом.
- Единую спортивную классификацию по силовым видам спорта.
- Основы анатомии и физиологии человека применительно к силовым нагрузкам.
- Принципы построения тренировочного занятия.
- Правила судейства соревнований по силовым видам спорта.
- Основы питания и восстановления спортсмена.
- Причины травм и способы их предотвращения.

Уметь:

- Выполнять упражнения с рабочим весом с соблюдением техники.
- Выполнять нормативы 3 и 2 разрядов.
- Составлять простую тренировочную программу на одно занятие.
- Анализировать свои ошибки в технике выполнения упражнений.
- Участвовать в 1–2 соревнованиях в течение учебного года.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.
- Оказывать взаимопомощь и поддержку товарищам.

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Технику выполнения упражнений в пауэрлифтинге, гиревом спорте и армрестлинге на соревновательном уровне.
- Единую спортивную классификацию и разрядные нормативы.
- Основы периодизации тренировочного процесса.
- Методику развития силовых качеств.
- Основы психологической подготовки спортсмена.
- Правила соревнований и судейства.
- Основы самоконтроля и самодиагностики.
- **Уметь:**

- Выполнять упражнения на соревновательном уровне.
- Выполнять нормативы 2 и 1 разрядов.
- Составлять тренировочную программу на микроцикл.
- Анализировать учебные фильмы и соревнования, выявлять ошибки в технике.
- Участвовать в 2–3 соревнованиях в течение учебного года.
- Иметь судейскую практику на 1–2 соревнованиях.
- Управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях.
- Активно взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения.

К концу 4 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Технику выполнения упражнений на уровне, близком к автоматизму.

- Единую спортивную классификацию и требования к КМС.
- Основы макроцикла и его планирования.
- Методику развития силовой выносливости и максимальной силы.
- Основы тактики ведения спортивной борьбы в армрестлинге.
- Правила судейства соревнований различного ранга.
- Основы восстановления и профилактики перетренированности.
- **Уметь:**

- Выполнять упражнения технически правильно и стабильно.
- Выполнять нормативы 1 разряда и КМС.
- Составлять тренировочную программу на макроцикл.
- Анализировать крупные соревнования и выявлять ошибки в технике.
- Участвовать в 3–4 соревнованиях в течение учебного года.
- Иметь судейскую практику на 2–3 соревнованиях.
- Пропагандировать здоровый образ жизни среди сверстников.
- Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями.

К концу 5 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Технику выполнения упражнений на уровне автоматизма.
- Единую спортивную классификацию и разрядные требования.
- Основы многолетнего планирования тренировочного процесса.
- Методику подготовки к соревнованиям высокого уровня.
- Основы спортивной психологии и саморегуляции.
- Правила судейства соревнований муниципального, областного и всероссийского уровня.
- Основы тренерской деятельности и наставничества.
- **Уметь:**

- Демонстрировать технику выполнения упражнений на автоматизме.
- Выполнять нормативы 1 разряда и КМС.
- Составлять тренировочные программы на одну тренировку и на макроцикл.
- Анализировать учебные фильмы, крупные соревнования и выявлять ошибки.
- Участвовать в 3–5 соревнованиях в течение учебного года (муниципальных, областных, всероссийских).
- Иметь судейскую практику на 3 и более соревнованиях различного ранга.
- Вести и пропагандировать здоровый образ жизни.
- Активно взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

– Передавать опыт младшим спортсменам.

Организация и режим занятий

Адресат программы: программа рассчитана для юношей и девушек в возрасте от 12 до 18 лет.

Обязательные условия для учащихся по программе: наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Количество учащихся в группах: 12 - 15 человек.

Срок освоения программы: 5 лет.

Форма обучения - очная.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (p3g.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Количество учебных недель - 36.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятий (ч)	Всего часов за неделю	Всего часов за год
1-й	3	2	6	216
2-й	3	2	6	216
3-й	3	2	6	216
4-й	3	2	6	216
5-й	3	2	6	216

В теории физического воспитания для всех спортивных дисциплин выделяют три этапа обучения, для каждого из которых характерны свои педагогические задачи и методика:

Первый этап - начальный (вырабатывается умение воспроизводить технику в общей «грубой» форме);

Второй этап - учебно-тренировочный (углубленное, детализированное изучение и совершенствование техники отдельных видов спорта);

Третий этап - спортивного совершенствования (закрепление и дальнейшее совершенствование качеств, необходимых спортсмену, приобретение спортивного опыта, подтверждение нормативов 1-2 разрядов).

Совершенствование спортивной техники продолжается на протяжении всего тренировочного процесса спортсмена - это неотъемлемая часть роста спортивного мастерства.

Четвертый этап - совершенствование техники пауэрлифтинга. Совершенствование отдельных упражнений (приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга).

Пятый этап - Совершенствование специальной физической

подготовленности (выступление на соревнованиях, получение спортивных разрядов).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в работе с учащимися.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки учащихся является педагогический контроль. Педагогический контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности юных спортсменов, суть которого заключается в оценке их состояния, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта. Предметом педагогического контроля является оценка, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов учащихся.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стремление к совершенству» осуществляется текущая, промежуточная и итоговая диагностики учащихся.

Виды контроля	**Формы контроля**	**Сроки проведения**
Начальная диагностика (спортивный отбор, входной контроль)	Темпинг-тест	сентябрь
	Цветовой тест	сентябрь
	Упражнения для определения физической подготовленности	сентябрь
Текущий	Педагогическое наблюдение	В течение учебного года
	Анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях	
	Изучение самооценки учащегося	
Промежуточная аттестация	Зачет контрольных нормативов	декабрь
	Тестирование	декабрь
Итоговая аттестация	Выполнение нормативов 3, 2, 1 разрядов и КМС в отдельных видах спорта	май

Оценочные материалы представлены в приложениях №1-№8

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Введение в авторскую общеобразовательную общеразвивающею программу «Стремление к совершенству». Инструктаж**	**8**	**8**	**-**	Блиц-опрос, тестирование
1.1.	История развития пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, силового жонглирования в России и в мире	2	2	-	
1.2.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	2	-	
1.3.	Техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.4.	Этикет поведения учащихся на занятиях	1	1	-	
1.5.	Правила соревнований по пауэрлифтингу, гиревому спорту, армрестлингу, силовому жонглированию	2	2	-	
2.	**Изучение и совершенствование техники и тактики отдельных видов спорта**	**80**	**2**	**58**	зачет городские и районные соревнования
2.1	Техника отдельных видов	50	2	28	
2.2	Тактика отдельных видов спорта	30	-	20	
III.	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена	**52**	**2**	40	
3.1	Общая физическая подготовка	30	2	32	
3.2	Специальная физическая подготовка спортсмена	22	-	22	
IV.	**Контрольные нормативы**	**4**	**-**	**4**	тесты
V.	**Участие в соревнованиях**	Согласно календарю городских и районных соревнований			
VI	**Общественная деятельность**	Согласно плану городских и районных мероприятий			
Итого		**216**	**12**	**204**	

Содержание программы - 1 год обучения

Раздел 1. Введение в авторскую общеобразовательную общеразвивающею программу «Стремление к совершенству». Инструктаж по ТБ.

1.1. История развития силовых видов спорта в мире.

Историческая справка о развитии пауэрлифтинга и гиревого спорта в России. Этические задачи силовых видов спорта. Воспитание личности и спортивные единоборства. Первые международные соревнования. Первый чемпионат мира. Распространение силовых видов спорта в мире.

1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Общие понятия о гигиене спортсмена. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и личному инвентарю. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

1.3. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в зале для занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Правила поведения при получении травм. Первая помощь при травмах.

1.4. Этикет поведения учащихся на занятиях.

Традиции силовых видов спорта. Воспитательное значение этикета уважения зала, педагога, старших товарищей.

1.5. Правила соревнований силовых видов спорта (пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга).

Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории участников. Экипировка участника. Начало и конец соревнований. Поведение на помосте. Оценка выполнения отдельных упражнений. Результаты соревнований.

Раздел 2. Изучение и совершенствование техники и тактики.

2.1. Техника отдельных видов.

Понятие о технике выполнения упражнений. Планомерное освоение и совершенствование техники выполнения отдельных упражнений силовых видов спорта - залог будущих успехов. Техника пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга.

1. Упражнения в силовых видах спорта выполняются с отягощениями как небольших и средних, так и максимальных и сверхмаксимальных весов. Это требует от мышечной системы атлета проявления различных по величине (вплоть до максимальных) динамических и статических напряжений. Чем тяжелее снаряд, тем больше мышц вовлекается в движение.

2. Тело атлета представляет собой открытую кинематическую цепь с большим числом звеньев при наличии, учти во всех звеньях, трех степеней свободы, что в итоге обеспечивает тонкие и многообразные по координации

движения. Открытая кинематическая цепь человеческого тела является своего рода живой системой костных рычагов. При этом в большинстве случаев условия выполнения упражнений в силовых видах спорта способствуют выигрышу в скорости и расстоянии, а не в силе. Учитывая это, для успешного выполнения упражнений с большим силовым напряжением необходимо ставить суставы и звенья тела в такие оптимальные положения, чтобы были обеспечены и максимальная синхронизация в работе участвующих мышечных групп, и наибольшее проявление силы каждой мышцы.

3. В процессе выполнения упражнения с отягощением происходит чередование преодолевающих, относительно спокойных, уступающих и статических усилий. Наблюдаются кратковременные движения по инерции, а также проявление усилий разного характера одновременно в различных звеньях тела, когда одни мышечные группы активно движутся, выполняя динамическую работу, а другие фиксируют определенное положение в суставах, выполняя статическую работу. Происходит непрерывная смена и самое разнообразное чередование динамического и статического режимов работы как всего тела, так и отдельных звеньев.

4. Несколько необычны условия равновесия при исполнении упражнений со снарядом. Общий центр массы системы «атлет-снаряд» непрерывно до окончания упражнения то повышается, то понижается, или, наоборот, над ограниченной площадью опоры. При изучении техники упражнений в силовых видах спорта атлета и снаряд следует рассматривать как единую замкнутую механическую систему, имеющую общую опору.

Таковы основные специфические особенности техники выполнения соревновательных упражнений в силовых видах спорта.

2.2. Тактика силовых видов спорта.

Очень много разговоров ходит среди спортсменов о всевозможных способах победить своего соперника. Несомненно, иногда возникают ситуации, когда два и более спортсменов оказываются очень близкими «соседями» по турнирной таблице, и при этом определенное преимущество может получить тот из них, кто прибегнет к использованию хитростей-уловок. Однако наилучшей хитростью из всех известных уловок будет стремление и умение выжать из себя все силы, чтобы показать максимальный результат. Строгое следование основным принципам подготовки, включая правильное вхождение в пик спортивной формы, сбрасывание веса и т.д., несомненно, обеспечит спортсмену уверенность в своих силах и высокие результаты в соревнованиях.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.

3.1. Общая физическая подготовка.

Влияние физических, упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных органов и систем организма

человека.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка юных спортсменов и ее роль в процессе тренировки. Специальная подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности спортсмена. Требования к специальной физической подготовке спортсменов. Средства специальной физической подготовки и их характеристика. Специальная физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки юного спортсмена.

Раздел 4. Контрольные нормативы.

Контрольные тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности учащихся. Проводится входной, промежуточный и итоговый контроль. Оценивается уровень развития скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координации. Результаты фиксируются в протоколах и используются для корректировки тренировочного процесса.

Учебный план – 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретические занятия**	**14**	**14**	-	зачет, тесты
1.1	История развития силовых видов спорта в России	2	2	-	
1.2	Влияние занятий силовых видов спорта на развитие организма и личности юного спортсмена	2	2	-	
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	-	
1.4	Техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.5	Правила соревнований силовых видов спорта (пауэрлифтинга,	2	2	-	

	гиревого спорта, армрестлинга)				
1.6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	-	
1.7	Основы эффективной техники отдельных видов спорта	4	4	-	
2.	**Изучение и совершенствование техники и тактики в отдельных видах спорта**	**114**	**2**	**112**	Соревнования (областные, Всерос-сийские)
2.1	Изучение и совершенствование техники отдельных видов спорта	60	-	60	
2.2	Изучение и совершенствование тактики отдельных видов спорта	54	2	52	
3.	**Общая и специальная физическая подготовка спортсмена**	**80**	**-**	**80**	Соревнования (областные, всерос-сийские), выполнение нормативов 1, 2, 3 разрядов
3.1	Общая физическая подготовка	40	-	40	
3.2	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
4.	**Контрольные нормативы**	**8**	**-**	**8**	Сдача контрольных нормативов
		216	**16**	**200**	

Содержание программы 2-й год обучения

Раздел 1. Теоретические занятия

1.1. История развития силовых видов спорта в России.

Руководство Федераций IPF, WPC-WPO России. Региональные федерации. Областные и Российские первенства и чемпионаты. Участие сборной IPF, WPC-WPO России на чемпионатах мира.

Лучшие спортсмены и тренеры. Развитие силовых видов спорта в регионе.

1.2. Влияние занятий силовых видов спорта на развитие организма и личности юного спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки. Понятие о гармоничном развитии человека. Влияние занятий силовых видов спорта на формирование таких качеств личности, как трудолюбие, дисциплинированность, внимательность, изобретательность, умение сотрудничать.

1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Общие понятия о гигиене спортсмена. Личная гигиена атлета: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и личному инвентарю. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

1.4. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в зале. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Правила поведения при получении травм. Первая помощь при травмах.

1.5. Правила соревнований силовых видов спорта (пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга).

Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории участников. Экипировка участника. Начало и конец соревнований. Поведение на помосте. Оценка выполнения отдельных упражнений.
Результаты соревнований.

1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

1.7. Основы эффективной техники отдельных видов спорта.

Понятие эффективности техники. Лучший поднятый вес в каждом из упражнений как критерий эффективности техники.

Раздел 2. Изучение и совершенствование техники и тактики в силовых видах спорта.

2.1. Техника пауэрлифтинга.

Приседание со штангой на спине.

Обучение положению грифа на спине, положению рук, отходу от стоек со штангой на спине и обратному возвращению ее на стойки. Приседая, необходимо отводить таз назад, выполнить приседание, не расслабляя при этом мышцы спины

Жим штанги лежа.

Расположить голову так, чтобы глаза были прямо под грифом.

Ногами упираться в помост, опускать штангу к нижнему обрезу грудных мышц, фиксация штанги - включение рук в локтевых суставах при приеме стартового положения и в финальной части жима лежа, фиксация штанги.

Становая тяга.

Туловище на старте должно быть прямым или незначительно прогнутым в области поясницы, плечевые суставы должны располагаться строго над грифом, вставать из стартового положения до полного выпрямления ног и туловища.

2.2. Техника гиревого спорта.

Толчок.

Толчок - это скоростно-силовое, многократно повторяющееся движение. Включает в себя 4 приема: подъем гири на грудь, подъем от груди (выталкивание), опускание гири на грудь, опускание гири с груди.

Рывок.

Рывок - заключительное упражнение классического двоеборья в гиревом спорте. В рывке гирю из положения «в висе» поднимают вверх на прямую руку одним непрерывным движением. Полный цикл этого упражнения разделяют на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед, фиксация другой рукой.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка создает «фундамент» для спортивной формы и обеспечивает ее непосредственное становление. В это время происходит увеличение силы, быстроты, гибкости, ловкости, а также идет разносторонняя физическая подготовка. Ее характеризует наибольший объем тренировочной нагрузки и постепенный рост интенсивности соревновательных упражнений. Нарастание объема нагрузки должно идти волнообразно, т.е. месяцы большой нагрузки следует чередовать месяцами с меньшим объемом тренировочной работы.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Создание предпосылок для приобретения спортивной формы.

Необходимо решить следующие задачи:

Развить физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость) при помощи разнообразных физических упражнений, в т.ч. и вспомогательных упражнений со штангой.

Усвоить отдельные детали спортивной техники, сформировать новые или восстановить ранее имевшие специальные навыки.

Увеличит силу отдельных мышечных групп, особенно отстающих в развитии, при помощи вспомогательных упражнений со штангой значительного веса.

Повысить уровень специальной выносливости посредством постепенного увеличения общего количества подъемов штанги в тренировке.

Раздел 4. Контрольные нормативы

В течение второго года обучения учащиеся проходят два контрольных теста по отдельным видам спорта в середине и конце учебного года. Контрольные тесты проходят в виде соревнований.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретические занятия**	**10**	**10**	**-**	зачет, тесты
1.1	Место силовых видов спорта в мире.	2	2	-	
1.2	Правовые аспекты занятий силовыми видами спорта.	2	2	-	
1.3	Г игиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1	1	-	
1.4	Техника безопасности на Занятиях.	1	1	-	
1.5	Правила соревнований по пауэрлифтингу, гиревому спорту, армрестлингу, силовому жонглированию.	2	2	-	
1.6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	-	
2.	**Изучение и совершенствование техники и тактики в отдельных видах спорта**	**136**	**2**	**134**	Соревнования (областные, всероссийские), судейская практика
2.1	Изучение и совершенствование техники отдельных видов спорта	70	2	68	
2.2	Изучение и совершенствование тактики отдельных видов спорта	66	-	66	
3.	**Общая и специальная физическая подготовка спортсмена**	**62**	**-**	**62**	Соревнования (областные, всероссийские), выполнение нормативов 1, 2, 3 разрядов, КМС, судейская практика
3.1	Общая физическая подготовка	32	-	32	
3.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	
5.	**Контрольные нормативы**	**8**	**-**	**8**	тесты
		216	12	204	

Содержание программы – 3-й год обучения

Раздел 1. Теоретические занятия

1.1. Место силовых видов спорта в мире.

Краткая справка о древних силовых видах спорта в России и мире. В.Ф. Краевский организовал в Петербурге первый в России тяжелоатлетический кружок в 1885 году. Детальное изучение техники отдельных видов спорта как следствие дифференциации. Интеграция силовых видов спорта. Соревнования в отдельных видах. Силовые виды спорта являются доступным средством для занятий физкультурой и спортом.

1.2. Нравственные аспекты занятий силовыми видами спорта.

Силовые виды спорта как инструмент воспитания и самовоспитания. Главная победа - победа над собой. Девиз спортивного клуба - «Сделай свое тело достойным своего духа». Личность и общество.

1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Общее понятие о гигиене спортсмена. Личная гигиена атлета: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и личному инвентарю. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

1.4. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в зале. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Правила поведения при получении травм. Первая помощь при травмах.

1.5. Правила соревнований силовых видов спорта (пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга).

Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории участников. Экипировка участника. Начало и конец соревнований. Поведение на помосте. Оценка выполнения отдельных упражнений. Результаты соревнований.

Использование системы коэффициентов на соревнованиях (лучший результат в группе по виду спорта делится на личный рекорд участника соревнований; показанный результат участника соревнований умножается на личный коэффициент - получается результат, по которому определяется место, занятое участником соревнований).

1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Раздел 2. Изучение и совершенствование техники и тактики в силовых видах спорта.

2.1. Техника пауэрлифтинга.

Приседание со штангой на спине.

По фазное выполнение приседаний со штангой на плечах:

Фаза 1. Хват и размещение штанги на спине.

Фаза 2. Прием предстартового положения.

Фаза 3. Стартовое положение.

Фаза 4. Опускание в присед после команды старшего судьи «старт» («старт»).

Фаза 5. Подьем из приседа.

Фаза 6. Фиксация конечной позиции.

Фаза 7. Возвращение штанги на стойки после команды старшего судьи «на стойки» («рэк»).

Жим штанги лежа.

По фазное выполнение жима штанги лежа:

Фаза 1. Прием предстартового положения.

Фаза 2. Стартовое положение.

Фаза 3. Опускание штанги на грудь.

Фаза 4. Фиксация паузы со штангой на груди.

Фаза 5. Собственно жим.

Фаза 6. Фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках до команды старшего судьи «на стойки» («рэк»).

Фаза 7. Возвращение штанги на стойки после команды старшего судьи «на стойки» («рэк»). Становая тяга.

По фазное выполнение становой тяги:

Фаза 1. Прием стартового положения (взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста).

Фаза 2. Отвыв штанги от помоста.

Фаза 3. Собственно подъем штанги. Фаза 4. Фиксация конечной позиции.

Фаза 7. Возвращение снаряда на помост.

2.2. Техника гиревого спорта.

Толчок.

Толчок - это скоростно-силовое, многократно повторяющееся движение. Включает в себя 4 приема: подъем гири на грудь, подъем от груди (выталкивание), опускание гири на грудь, опускание гири с груди.

Рывок.

Рывок - заключительное упражнение классического двоеборья в гиревом спорте. В рывке гирю из положения «в висе» поднимают вверх на прямую руку одним непрерывным движением. Полный цикл этого упражнения разделяют на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед, фиксация другой рукой.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка создает «фундамент» для спортивной формы и обеспечивает ее непосредственное становление. В это время происходит увеличение силы, быстроты, гибкости, ловкости, а также идет

разносторонняя физическая подготовка. Ее характеризует наибольший объем тренировочной нагрузки и постепенный рост интенсивности соревновательных упражнений. Нарастание объема нагрузки должно идти волнообразно, т.е. месяцы большой нагрузки следует чередовать месяцами с меньшим объемом тренировочной работы.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Создание предпосылок для приобретения спортивной формы.

Необходимо решить следующие задачи:

1. Развить физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость) при помощи разнообразных физических упражнений, в т.ч. и вспомогательных упражнений со штангой.
2. Усвоить отдельные детали спортивной техники, сформировать новые или восстановить ранее имевшие специальные навыки.
3. Увеличит силу отдельных мышечных групп, особенно отстающих в развитии, при помощи вспомогательных упражнений со штангой значительного веса.
4. Повысить уровень специальной выносливости посредством постепенного увеличения общего количества подъемов штанги в тренировке.

Раздел 4. Контрольные нормативы

В течение третьего года обучения учащиеся участвуют в соревнованиях по отдельным видам спорта в течение учебного года.

Контрольные тесты проходят в виде соревнований.

Учебный план 4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/
		всего	теория	практика	
I	**Теоретические занятия**	**8**	**8**	**-**	зачет, тестирование
1.1	Современная история развития пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, силового жонглирования в России и в	**2**	**2**	**-**	
1.2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	**2**	**2**	**-**	
1.3	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	
1.4	Этикет поведения воспитанников на занятиях.	1	1	-	
1.5	Правила соревнований по пауэрлифтингу, гиревому спорту, армрестлингу, силовому жонглированию.	2	2	-	
1.6	Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека	2	2	-	

1.7	Изменения, происходящие в опорно - двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращениях, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом	2	2		
II	**Совершенствование техники и тактики отдельных видов спорта**	110	4	106	Участие в муниципальных, областных, всероссийских соревнованиях
2.1	Техника отдельных видов спорта	80	2	78	Сдача контрольных нормативов
2.2	Тактика отдельных видов спорта	30	2	28	Блиц-опрос, тестирование
III	**Общая и специальная физическая подготовка спортсмена**	82	2	80	Блиц-опрос, сдача контрольных упражнений
3.1	Общая физическая подготовка	30	2	28	
3.2	Специальная физическая подготовка спортсмена	52	-	52	Тестирование
IV	**Контрольные нормативы**	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
V	**Участие в соревнованиях**	Согласно календарю городских и муниципальных соревнований			Контроль за уровнем подготовки участников соревнований,
VI	**Общественная деятельность**	Согласно плану городских и муниципальных мероприятий			
	Итого	216	26	190	

Содержание программы 4 год обучения

Раздел I. Теоретические занятия

1.1. Современная история развития пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, силового жонглирования в России и в мире.

Исторические аспекты возникновения развития пауэрлифтинга, гиревого спорта, армрестлинга, силового жонглирования в России. Инновации в пауэрлифтинге. Виды пауэрлифтинга и его отличия от тяжёлой атлетики. Основные правила гиревого спорта, нагрузки в армлифтинге. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

1.2. Техника безопасности на занятиях.

Беседа о технике безопасности на занятиях. Проведение инструктажа по правилам безопасности работы на снарядах.

1.3. Этикет поведения учащихся на занятиях.

Закрепление знаний по правилам поведения в спортивном тренировочном зале, правилам поведения во время соревнований.

1.4. Правила соревнований по пауэрлифтингу, гиревому спорту, армрестлингу, силовому жонглированию.

1.5. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.

1.6. Изменения, происходящие в опорно - двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращениях, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Раздел II. Совершенствование техники и тактики отдельных видов спорта

2.1. Техника отдельных видов спорта.

2.2. Тактика отдельных видов спорта.

Раздел III Общая и специальная физическая подготовка спортсмена

3.1. Общая физическая подготовка.

Тренировочная программа

Двухмесячный цикл подготовки (1-2 месяц)

Подготовка спортсмена разрядника в подготовительном периоде

Тренировка	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
№1	Легкая	Средняя	Средняя	Легкая
№2	Средняя	Легкая	Легкая	Тяжелая
№3	Легкая	Средняя	Тяжелая	Средняя
Тренировка	**5 неделя**	**6 неделя**	**7 неделя**	**8 неделя**
№1	Тяжелая	Тяжелая	Легкая	Средняя
№2	Легкая	Средняя	Тяжелая	Тяжелая
№3	Средняя	Тяжелая	Средняя	Средняя

Легкая - 65%; Средняя - 85%; Тяжелая - 100%; Расчет ПМ

Тренировка №1

Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений; 4 х 4.

Жим штанги лежа- 2 подхода по 5 повторений; 4 х 4.

Разводка с гантелями лежа на горизонтальной скамье - 4 подхода по 8 повторений.

Отжимания от пола - 4 подхода по максимуму.

Стоя наклоны со штангой - 4 подхода по 4 повторения.

Тренировка №2

Жим узким хватом - 4 подхода по 4 повторения.

Становая тяга с плинтов - 6 подходов по 4 повторения.

Отжимания от брусьев (с весом) - 5 подходов по 5 повторений.

Тяга верхнего блока сидя к груди - 6 подходов по 5 повторения.

Пресс (скручивания) - 4 подхода по максимуму.

Тренировка №3

Приседания со штангой - 2 подхода по 5 повторений; 4 х 3.

Жим штанги лежа - 6 подходов по 3 повторения.

Разводка стоя рук в стороны с гантелями - 5 подходов по 6 повторений.

Гипер экстензия (с весом) - 4 подхода по 8 повторений.

Месячный цикл подготовки (3 месяц)

Подготовка спортсмена разрядника в подготовительном периоде

Тренировка	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
№1	Указаны	Указаны	Средняя	Указаны
№2	Указаны	Указаны	Средняя	Указаны
№3	Указаны	Указаны	Средняя	Отдых

Первой - третья неделя

Тренировка №1

Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 2 80%.

Жим штанги лежа- 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 2 на 3 80%, 2 на 2 85%, 2 на 3 85%.

Разводка рук стоя в стороны с гантелями - 4 подхода по 8 повторений.

Пуловер - 5 подходов по 6 повторений.

Гакк-приседания - 5 подходов по 4 повторения.

Наклоны со штангой на плечах - 5 подходов по 5 повторений.

Тренировка№2

Жим штанги лежа - 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70%, 4 на 2 80%.

Становая тяга - 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 2 на 3 75%.

Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 6 повторений.

Жим ногами - 4 подхода по 3 повторения.

Пресс скручивания - 3 подхода по 10 повторений.

Тренировка №3

Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70% и 3 на 2 75%.

Жим штанги лежа - 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 4 на 2 75%.

Разводка с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье - 4 подхода по 8 повторений.

Стоя наклоны со штангой - 4 подхода по 5 повторений.

Четвертая неделя

Тренировка №1

Жим штанги лежа - 1 подход на 3 повторения 50% веса, 1 на 3 60%, 1 на 3 70% и 3 на 2 75%.

Становая тяга - 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 2 на 2 70%

и 3 по 1 75%.

Пресс скручивания - 4 подхода по 10 повторений.

Тренировка№2

Приседания со штангой - 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 2 на 3 70%.

Жим штанги лежа - 1 подход на 3 50%, 1 на 3 60% и 3 на 2 70%

Тренировка№3

Установление личного рекорда.

3.1. Специальная физическая подготовка спортсмена.

Трехмесячный цикл подготовки (4- 6 месяц)

Подготовка спортсмена разрядника в соревновательном периоде.

Тренировка №1

Приседания со штангой - 1 подход на 5 повторений 50% веса, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 2 на 4 80%.

Жим штанги лежа - 1 подход на 5 повторений 55%, 1 на 4 65% и 5 на 3 75%.

Разводка с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье - 4 подхода по 8 повторений.

Пуловер - 5 подходов по 6 повторений.

Стоя наклоны со штангой - 5 подходов по 5 повторений.

Тренировка№2

Становая тяга из ямы - 1 подход на 3 повторения 50%, 1 на 3 60%, 2 на 4 65%.

Жим штанги лежа - 1 на 5 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70%, 4 на 3 80%.

Тяга верхнего блока к груди - 4 подхода по 8 повторений Становая тяга с плинтов - 1 на 4 60%, 1 на 4 70% и 4 на 4 80% Пресс скручивания - 4 подхода по 10 повторений.

Тренировка №3

Приседания со штангой - 1 подход на 4 повторения 50%, 1 на 4 60% и 4 по 4 70%

Жим вниз головой - 1 подход на 5 повторений 50%, 1 на 4 60%, 1 на 3 70% и 4 на 3 75%

Разводка с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье - 5 подходов по 8 повторений.

Гиперэкстензия - 4 подхода по 8 повторений.

Кардио - 30 минут.

Трехмесячный цикл подготовки (7- 9 месяц)

Подготовка спортсмена разрядника в соревновательном периоде.

Тренировка №1

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5.
2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5.
3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.

Тренировка №2

1. Тяга становая 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 75% 3х4.
2. Жим сидя под углом 4х6.
3. Отжимание на брусьях с весом 5х5.
4. Тяга с плинтов 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х2, 80% 3х4.
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5.
6. Пресс 3х10.

Тренировка №3

1. Жим' лежа 50% 7х1, 55% 6х1, 60% 5х1, 65% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х2, 70% 3х2, 65% 4х1, 60% 6х1, 55% 8х1, 50% 10х1.
2. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
3. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 75% 3х5.
4. Подъем штанги на трицепсы 10х5.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5.

Тренировка №4

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 2х5.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10х5.
5. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4.
6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.

Тренировка №5

1. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х2, 70% 4х4.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х5.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Тяга становая 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 3х5.
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5.

Тренировка № 6

1. Приседания 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 3х6.
2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 4х1, 70% 5х1, 60% 6х1, 50% 7х1.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Трицепсы 5х10.
5. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 2х4.
6. Наклоны со штангой (сидя) 6х5.

Тренировка № 7

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 10х5.
5. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5.
6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.

Тренировка №8

1. Тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х2, 75% 4х4.
2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2,

70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1.

3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Тяга с плинтов 60% 5х1, 70% 5х2, 80% 4х4.
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5.
6. Пресс 3х10.

Тренировка № 9

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5.
2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х2, 75% 4х5.
3. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5.

Тренировка №10

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Отжимание на брусьях 8х5.
5. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х4.
6. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.

Тренировка №11

1. Жим' лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3.
2. Тяга становая 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3.
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5х5.

Тренировка №12

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Отжимание на брусьях 8х5.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5.
6. Пресс 3х10.

Тренировка №13

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3
3. Пресс 3х10.

Тренировка №14 установление личного рекорда

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1 100-105% 1х2- 3.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3.
3. Тяга 50% 3х1, 60% 2х1,70% 2х2, 80% 1х1, 90% 1х1 100-105% 1х2-3.

Примечание: если спортсмен улучшил личный рекорд в каком либо упражнении, необходимо брать проценты от новых результатов.

Тренировка №15

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х4.

2. Жим лежа 55% 3х1, 65% 3х2, 75% 3х6.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Наклоны со штангой стоя 5х5.
5. Пресс 3х10.

Тренировка № 16

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 2х4.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х2, 75% 3х4.

Тренировка № 17

1. Тяга становая на подставке 50% 3х1, 60% 2х2, 65% 2х2, 70% 1х3.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
5. Пресс 3х10.

Тренировка №18

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 3х6.
3. Жим лежа 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х4.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Наклоны со штангой стоя 5х5.

Тренировка №19

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х3, 85% 1х3.
3. Разведение рук с гантелями лежа 4х8.
4. Пресс 3х8.

Тренировка № 20

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5.
2. Разведение рук с гантелями лежа 4х8.
3. Становая тяга 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х5.
4. Наклоны со штангой стоя 5х4.

Тренировка №21

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 2х3.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4.
3. Пресс 3х8.

Тренировка №22

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х2, 75% 1х4.
2. . Становая тяга 50% 3х1, 60% 2х2, 70% 2х4.
3. Пресс 2х8.

Тренировка №23-24

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3.
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х3.

Тренировка №25 - установление личного рекорда

Тренировка № 26

1. Жим лежа 50% 5рх1п, 60% 4х1р, 70% 3х2, 75% 3х5.

2. Приседания 40% 6х1, 50% 6х1р, 60% 6х4.
3. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х4.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х8.
5. Тяга за голову на высоком блоке 5х8.

Тренировка №27

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 60% 5х1, 50% 6х1.
2. Разгибание бедра 10х5.
3. Жим лежа (дожимы с бруска 8 см) 6х3.
4. Отжимания на брусьях 5х6 (с весом).
5. Трицепсы на блоке 5х8.
6. Гиперэкстензии 4х8.

Тренировка № 28

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5.
2. Приседания 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х4.
3. Жим лежа узким хватом 50% 4х1, 60% 4х2, 65% 3х5.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х8.
5. Широчайшие мышцы 5х8.
6. Пресс 10х5.

Тренировка №29

1. Жим сидя под углом 6х4.
2. Жим лежа (дожимы с бруска 4 см) 2х6.
3. Отжимания на брусьях 4х6.
4. Трицепсы на блоке 5х10.
5. Гиперэкстензии с весом 5х6.

Тренировка №30

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5.
2. Жим ногами 6х5.
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х8.
5. Тяга за голову на высоком блоке 5х10.
6. Пресс 5х10.

Тренировка №31

1. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 65% 5х1, 55% 7х1.
2. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 65% 5х4.
3. Жим лежа (дожимы с бруска 8 см) 5х3.
4. Трицепсы на блоке 5х10.
5. Гиперэкстензии (с весом) 4х8.

Тренировка №32

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Разгибание бедра 8х5.
3. Жим лежа широким хватом 35% 8х2, 45% 6х4.
4. Тяга за голову на высоком блоке 5х8.
5. Отжимания на брусьях 6х5.

6. Пресс 4х10.

Тренировка №33

1. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х1, 65% 6х4.
2. Жим лежа (дожимы с бруска 4 см) 5х2.
3. Трицепсы + бицепсы 4х8+8.
4. Гиперэкстензии (с весом) 4х8.

Тренировка №34

1. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х1, 70% 4х1, 60% 6х1, 50% 8х1.
2. Приседания в ножницах со штангой на спине 5+5х5.
3. Жим лежа (дожимы с бруска 4 см) 5х3.
4. Тяга за голову на высоком блоке 5х8.
5. Гиперэстензии 4х6.

Тренировка №35

1. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х2, 85% 2х4.
2. Разгибание бедра 10х5.
3. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х1, 80% 3х4.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Трицепсы 10х5.
6. Пресс 4х10.

Тренировка №36 - установление личного рекорда.

Раздел IV. Контрольные нормативы

Сдача контрольных нормативов.

Раздел V. Участие в соревнованиях.
установление личного рекорда.

Раздел VI. **Общественная деятельность**

Учебный план 5 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	**Теоретические занятия**	10	10	-	зачет, тестирование
1.1	Силовые виды спорта в мире	**2**	**2**	-	
1.2	Правовые аспекты занятий силовыми видами спорта	**2**	**2**	-	
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	-	
1.4	Техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.5	Правила соревнований по пауэрлифтингу и другим силовым видам спорта	2	2	-	
1.6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	-	

II	**Совершенствование техники и тактики в пауэрлифтинге**	136	2	134	Сдача нормативов по пауэрлифтингу,
2.1	Совершенствование техники отдельных видов спорта	70	2	68	участие в муниципальных, областных, всероссийских
2.2	Совершенствование тактики отдельных видов спорта	66	-	66	
III	**Общая и специальная физическая подготовка спортсмена**	62	-	62	Блиц-опрос, сдача контрольных упражнений
3.1	Всестороннее физическое развитие	20	-	20	
3.2	Специальная физическая подготовка	42	-	42	
IV	**Контрольные нормативы**	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
V	**Участие в соревнованиях**	Согласно календарю городских, районных областных и Всероссийских соревнований			Контроль за уровнем подготовки участников соревнований, установление личного рекорда
VI	**Общественная деятельность**	Согласно плану городских и районных мероприятий			
Итого		216	12	204	

Содержание программы - 5 год обучения

I. **Теоретические занятия.**

1.1. Силовые виды спорта в мире.

1.2. Правовые аспекты занятий силовыми видами спорта.

1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

1.4. Техника безопасности на занятиях.

1.5. Правила соревнований по пауэрлифтингу и другим силовым видам спорта.

1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

II. **Совершенствование техники и тактики в пауэрлифтинге**

2.1. Совершенствование техники отдельных видов спорта.

2.2. Совершенствование тактики отдельных видов спорта.

III. **Общая и специальная физическая подготовка спортсмена**

3.1. Всестороннее физическое развитие.

Тренировочная программа

Месячный цикл подготовки (1 месяц)

Базовая подготовка спортсмена разрядника в подготовительном периоде.

Тренировка №1

1. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 4рХ2п,70% 3рХ2п,75% 3рХ5п.
2. Приседания 50% 5рХ1п,60% 5рХ2п,70% 5рХ5п.
3. Жим лежа 50% 6рХ1п,60% 6рХ2п,65% 6рХ4п
4. Разведение рук с гантелями лежа га горизонтальной скамье 5п Х 10р
5. Наклоны со штангой (стоя) 5п Х 5р

Всего: 116 подъемов

Тренировка №2

1. Тяга становая 50% 5рХ1п,60% 5рХ2п,70% 4рХ2п,75% 3рХ4п.
2. Жим сидя под углом 6пХ4р
3. Отжимание на брусьях с весом 5пХ5р
4. Тяга с плинтов 50% 5рХ1п,60% 5рХ2п,70% 4рХ2п,80% 3рХ4п
5. Приседания со штангой в ножницах 5пХ5р+5р
6. Пресс 3пХ10р

Всего: 65 подъемов

Тренировка №3

1. Жим лежа 50% 7рХ1п,55% 6рХ1п,60% 5рХ1п,65% 4рХ1п, 70% 3рХ2п,75% 2рХ2п,70% 3рХ2п,65% 4рХ1п, 60% 6рХ1п,55% 8рХ1п,50% 10рХ1п.
2. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5п Х 10р.
3. Приседания 50% 5рХ1п,60% 4рХ2п,70% 3рХ2п,75% 3рХ5п.
4. Подъем штанги на трицепсы 5п Х 10р.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5п Х 5р

Всего: 100 подъемов

Всего за неделю: 286 подъемов

Тренировка №4

1. Приседания 50% 5рХ1п,60% 4рХ2п,70% 3рХ2п,80%2рХ5п.
2. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 2рХ6п.
3. Разведение рук с гантелями лежа га горизонтальной скамье 5п Х 10р.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 5п Х 10р.
5. Приседания 55% 3рХ1п,65% 3рХ1п,75% 3рХ4п.
6. Наклоны со штангой (стоя) 5п Х 5р.

Всего: 74 подъема

Тренировка №5

1. Становая тяга до колен 50% 4рХ1п,60% 4рХ2п,70% 4рХ4п.
2. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 5рХ2п,70% 4рХ5п.
3. Разведение рук с гантелями лежа га горизонтальной скамье 5п Х 10р.
4. Тяга становая 50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,75% 3рХ5п.
5. Приседания со штангой в ножницах 5пХ5р+5р

Всего: 92 подъема

Тренировка №6

1. Приседания 50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,75% 3рХ6п

2. Жим лежа 50% 6рХ1п,60% 5рХ1п,70% 4рХ2п,75% 3рХ2п,80% 2рХ2п, 75% 4рХ1п,70% 5рХ1п,60% 6рХ1п,50% 7рХ1п.

3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р
4. Трицепсы 5пХ10р.
5. Приседания 55% 3рХ1п,65% 3рХ1п,75% 2рХ4п.
6. Наклоны со штангой (сидя) 5пХ6р.

Всего: 80 подъемов

Всего за неделю: 246 подъемов

Тренировка №7

1. Приседания 50% 5рХ1п,60% 4рХ2п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п.
2. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п.
3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р.
4. Отжимание от пола (руки шире плеч) 15пХ10р..
5. Приседания 50% 5рХ1п,60% 5рХ1п,70% 5рХ5п.
6. Наклоны со штангой (стоя) 5рХ5п.

Всего: 99 подъемов

Тренировка №8

1. Становая тяга до колен 50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 4рХ2п,75% 4рХ4п
2. Жим лежа 50% 6рХ1п,60% 5рХ1п,70% 4рХ2п,75% 3рХ2п,
80% 2рХ2п,75% 3рх2п,70% 4рХ1п,65% 5рХ1п,
60% 6рХ1п,55% 7рХ1п,50% 8рХ1п.
3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р
4. Становая тяга с плинтов 60% 5рХ1п,70% 5рХ2п,80% 4рХ4п
5. Приседания со штангой в ножницах 5р+5рХ5п.
6. Пресс 3пХ10р.

Всего: 123 подъема

Тренировка №9

1. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 2рХ5п.
2. Приседания 50% 5рХ1п,60% 5рХ1п,70% 5рХ2п,75% 4рХ5п.
3. Жим лежа 50% 6рХ1п,60% 6рХ2п,65% 6рХ4п.
4. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р
5. Наклоны со штангой (сидя) 5пХ5р.

Всего: 107 подъемов

Всего за неделю: 329 подъемов

Тренировка №10

1. Приседания 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п.
2. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п.
3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р
4. Отжимание на брусьях 5пХ8р.
5. Приседания 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 2рХ4п.
6. Наклоны со штангой (стоя) 5пХ5р.

Всего: 80 подъемов

Тренировка №11

1. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п.
2. Тяга становая 50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ2п, 85% рХ3п.
3. Жим лежа 55% 5рХ1п,65% 5рХ1п,75% 4рХ4п.
4. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р.
5. Приседания со штангой в ножницах 5п Х5р+5р.
6. Всего: 79 подъемов.

Тренировка №12

1. Приседания 50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ6п.
2. Жим лежа 50% 5рХ1п,60% 5рХ1п,70% 5рХ5п.
3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р.
4. Отжимание на брусьях 5пХ8р.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5пХ5р.
6. Пресс 3пХ10р.

Всего: 73 подъема

Всего за неделю: 232 подъема

Всего за месяц: 1093 подъема

3.2. Специальная физическая подготовка.

Месячный цикл подготовки (1 месяц)

Система подготовки спортсмена разрядника к соревнованиям.

1 неделя

1 день

1. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.75% 2рХ3п.
2. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.75% 2рХ3п.
3. Пресс 3пХ10р.

Итого: 36 подъемов.

2 день – Проходка.

1. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 2рХ2п.80% 2рХ1п 90% 1рХ1п.100-105% 1рХ2-3п.

2. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 2рХ2п.80% 2рХ1п 90% 1рХ1п.100-105% 1рХ2-3п.

3. Тяга 50% 3рХ1п.60% 2рХ1п.70% 2рХ2п.80% 1рХ1п 90% 1рХ1п.100-105% 1рХ2-3п.

Итого: 46 подъемов.

4. день

1. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 3рХ2п.75% 2рХ4п.
2. Жим лежа 55% 3рХ1п.65% 3рХ2п.75% 3рХ6п.
3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р
4. Наклоны стоя 5пХ5р.
5. Пресс 3пХ10р.

Итого: 53 подъема

Всего за неделю: 135 подъемов

Примечание: если спортсмен улучшил личные рекорды в каком либо упражнении рекомендуется брать проценты от новых результатов.

2 неделя

1 день

1. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 3рХ2п.80% 2рХ4п.
2. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.80% 3рХ5п.
3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р
4. Приседания 55% 3рХ1п.65% 3рХ2п.75% 3рХ4п.

Итого: 71 подъем.

2 день

1. Тяга становая на подставке 50% 3рХ1п.60% 2рХ2п.65% 2рХ2п.70% 1рХ3п.
2. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.80% 3рХ2п.85% 2рХ3п.
3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р.
4. Тяга становая 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.80% 3рХ5п.
5. Пресс 3пХ10р.

Итого: 65 подъемов.

3 день

1. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.80% 3рХ5п.
2. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 3рХ2п.80% 3рХ6п.
3. Жим лежа 50% 4рХ1п.60% 4рХ1п.70% 4рХ4п.
4. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ10р.
5. Наклоны стоя 5пХ5р.

Итого: 84 подъема.

Всего за неделю: 220 подъемов.

3 неделя

1 день

1. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.80% 2рХ5п.

2. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.80% 2рХ3п.85% 1рХ3п.

3. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 5пХ8р.

4. Пресс 3пХ8р.

Итого: 43 подъема.

5. день

1. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.80% 2рХ5п.

2. Разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье 4пХ8р.

3. Тяга 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 3рХ2п.75% 2рХ5п.(25)

4. Наклоны стоя 4пХ5р.

Итого: 47 подъемов.

5. день

1. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 2рХ2п.75% 2рХ3п.

2. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ1п.70% 3рХ2п.75% 2рХ4п.

3. Пресс 3пХ8р.

Итого: 39 подъемов.

Всего за неделю: 129 подъемов

4. неделя

5.день

1. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 2рХ2п.75% 1рХ4п.
2. Тяга 50% 3рХ1п.60% 2рХ2п.70% 2рХ4п.
3. Пресс 2пХ8р.

Итого: 32 подъема.

2-3день

1. Приседания 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 2рХ3п.
2. Жим лежа 50% 3рХ1п.60% 3рХ2п.70% 2рХ3п.

Итого: 30 подъемов

Всего за неделю: 62 подъема

5 день

Отдых

6 - 7 день

Соревнования.

Четырехмесячный цикл подготовки (3-6 месяц)

Система спортивного совершенствования спортсмена разрядника.

1 неделя

1 день

1. Приседания 50% 5рх1п, 60% 4х2, 70% 3х2, 80% 2х5.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х5.
5. Пресс 3х10.

2 день

1. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 6х1, 60% 8х1, 50%10х1.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Становая тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х5.
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.

3день

1.Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6.
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Пресс 3х10.

2 неделя

1 день

1. Становая тяга стоя на подставке 50% 3х2, 60% 2х4.
2. Жим сидя под углом 4х6.
3. Отжимание на брусьях (с весом) 6х5.
4. Тяга с плинтов 60% 4х1, 70% 4х2, 80% 3х2, 90% 2х4.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5.

2 день

1 .Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3.

2 . Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.

3 . Жим лежа 55% 4х1, 65% 4х2, 75% 4х4.

4 . Разведение рук с гантелями лежа 5х10.

5 Пресс 3х10.

6 день

1. Тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 2х4.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 60% 6х1, 50% 8х1.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.

3 неделя

1 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х4.
5. Пресс 3х10.

2 день

1. Жим из-за головы 5х5.
2. Жим сидя под углом 4х6.
3. Отжимание на брусьях 8х5.
4. Становая тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х275% 2х5.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5.

3 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5.
5. Пресс 3х10.

4 неделя

1день

1. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Жим лежа 50% 8х1, 55% 7х1, 60% 6х1, 65% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 0% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 6х1, 60% 8х1 55% 10х1, 50% 12х1.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Становая тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х5.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5.

2 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3.

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6.

3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.

4. Приседания 50% 6х1, 60% 6х1, 65% 6х4.
5. Отжимание на брусьях 6х6.
6. Пресс 3х10.
3 день
1. Становая тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 3х4.
2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х1, 65% 6х5.
3. Подъем штанги на трицепсы 10х5.
4. Тяга с плинтов 60% 4х1, 70% 4х2, 80%4х2, 85% 4х4.
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.
6. неделя
1 день
1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х7.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х3, 80% 3х2.
3. Отжимание на брусьях 6х5.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Пресс 3х10.
2 день
1.Становая тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 2х4.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х2, 75% 4х5.
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
4. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85%2х3.
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5.
3 день
1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3.
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6.
3. Отжимание на брусьях 6х5.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Приседания 55% 4х1, 65% 3х1, 75% 3х5.
6. Пресс 3х10.
5 неделя
1 день
1. Становая тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х4.
2. Жим из-за головы 5х5.
3. Жим сидя под углом 4х6.
4. Становая тяга с плинтов 60% 4х1, 70% 4х1, 80% 3х2, 90% 3х4.
5. Наклоны со штангой (сидя) 5х5.
6. день
1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5.
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х5.
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10.
5. Приседания в тренажере 5х5.
6. Наклоны стоя 5х5.
3 день
1. Становая тяга стоя на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 2х4

2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х3, 80%
2х2, 75% 3х2, 70% 4х2, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
4. Становая тяга 50% 4х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х4
5. Жим ногами 5х6
6. Пресс 3х8

6 неделя

1день

1. Приседания 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х2, 85% 2х4
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6
3. Отжимание на брусьях (с весом) 5х5
4. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х1, 80% 3х5
5. Наклоны сидя 5х5

2 день

1. Становая тяга до колен 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 3х4
2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х1, 65% 6х5
3. Становая тяга с плинтов 70% 4х1, 80% 3х2, 90% 3х2, 100% 2х3
4. Жим ногами 6х6
5. Наклоны через «козла» 4х10
6. Пресс 4х10

3 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х5
3. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5
4. Жим ногами 5х6
5. Наклоны стоя 5х5

7неделя

1 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70%
4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1
2. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
3. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6
4. Приседания в тренажере 5х6
5. Пресс 4х10

2 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6
3. Отжимания на брусьях (с весом) 6х5
4. Приседания 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х3
5. Наклоны через «козла» 4х10

3 день

1. Тяга до колен 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 4х4
2. Жим сидя под углом 3х5

3. Трицепсы 4х8
4. Становая тяга с плинтов 75% 4х2, 85% 3х2, 95% 3х4
5. Жим ногами 5х6
6. Пресс 8х3

8 неделя

1 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х4
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
5. Приседания в тренажере 5х6
6. Наклоны через «козла» 4х10

2 день

1. Становая тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 75% 2х5
2. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2, 80% 2х2, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1
3. Становая тяга с плинтов 65% 4х1, 75% 4х2, 85% 4х4
4. Жим ногами в тренажере 6х6
5. Наклоны через «козла» 4х10

3 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
4. Приседания 55% 4х1, 65% 4х1, 75% 4х4
5. Наклоны сидя 5х5

9 неделя

1 день

1. Становая тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х2, 70% 5х5
3. Трицепсы 5х10
4. Становая тяга с плинтов 50% 4х1, 60% 4х2, 65% 4х4
5. Приседания в тренажере 6х6
6. Пресс 4х10

2 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х2, 80% 3х2
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х4
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
4. Приседания 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х5
5. Пресс 3х8

3 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х6
2. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4
4. Жим ногами 5х6
5. Наклоны через «козла» 4х8

10 неделя

1 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

3. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х4

4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10

5. Приседания в тренажере 5х5

6. Наклоны через козла 4х10

7. день

1. Становая тяга до колен 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х4
2. Жим сидя под углом 3х5
3. Отжимания на брусьях (с весом) 6х5
4. Становая тяг с плинтов 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х1, 85% 2х3, 95% 1х3
5. Жим ногами 6х6
6. Наклоны стоя 5х5

3 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 4х1, 75% 3х4
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
5. Жим ногами 4х6
6. Наклоны сидя 5х5

11. **неделя**

12. **день**

1 Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5

13. Жим лежа 50% 6х1, 60% 5х1, 70% 4х1, 75% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 65% 5х1, 60% 6х1, 55% 7х1, 50% 8х1

14. Разведение рук с гантелями лежа 4х8

15. Становая тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х5

16. Жим ногами 4х6

17. Наклоны в тренажере 4х10

2 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
3. Разведение рук с гантелями лежа 4х8
4. Приседания 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 5х5
5. Трицепсы 5х10
6. Наклоны стоя 5х5

3 день

1. Жим лежа 50% 6х1, 60% 6х2, 65% 6х4
2. Отжимания на брусьях 4х5
3. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х6
4. Приседания в тренажере 5х6
5. Пресс 10х3

12 неделя

1 день

1. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 85% 2х2, 90% 1х2
2. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х3, 80% 2х2
3. Разведение рук с гантелями лежа 3х6
4. Приседания 55% 5х1, 65% 4х2, 75% 3х4
5. Наклоны стоя 5х5

2 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 5х1, 70% 4х2, 75% 3х2, 80% 2х3, 75% 3х2, 70% 4х1, 60% 6х1, 50% 8х1
2. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х2, 90% 2х4
3. Трицепсы 5х10
4. Жим ногами 5х6
5. Пресс 3х6

3 день

1. Жим лежа 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Приседания 50% 5х1, 60% 4х1, 70% 3х2, 80% 3х5
3. Жим лежа 55% 5х1, 65% 5х1, 75% 4х4
4. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
5. Жим ногами 5х6

13 неделя

1 день

1. Становая тяга на подставке 50% 3х1, 60% 3х2, 65% 3х5
2. Жим сидя под углом 4х6
3. Отжимание на брусьях 6х5
4. Становая тяга 50% 4х1, 60% 4х2, 65% 4х4
5. Приседания в тренажере 7х6
6. Пресс 4х10

2 день

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 75% 2х3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 75% 2х3
3. Разведение рук с гантелями лежа 4х8
4. Пресс 3х10

3 день - прикидка

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х1, 95%-100% 1х2-3
3. Становая тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х1, 90% 1х1, 95%-100%

1х2-3

Примечание: если спортсмен улучшил личные рекорды в каком либо упражнении рекомендуется брать проценты от новых результатов.

14 неделя

1 день

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х6

2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х6

3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10

4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4

5. Наклоны со штангой на спине (стоя) 5х5

6. день

1. Становая тяга до колен 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х4
2. Жим сидя под углом 4х6
3. Отжимание на брусьях с весом 6х5
4. Становая тяга с плинтов 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х22, 85% 3х4
5. Пресс 5х10

3 день

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 90% 1х2, 80% 2х2
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
4. Приседания 50% 4х1, 60% 4х1, 70% 4х4
5. Пресс 3х10

15 неделя

1 день

1. Становая тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х3, 85% 2х3
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
4. Становая тяга до колен 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 33х4
5. Наклоны со штангой (стоя) 5х5

2 день

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 3х5
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 85%1х3
3. Разведение рук с гантелями лежа 5х10
4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 2х4
5. Пресс 3х10

3 день

1. Жим лежа 55% 3х1,65% 3х2, 75% 3х5
2. Отжимание на брусьях (с весом) 4х5
3. Становая тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 22х6
4. Наклоны со штангой (сидя) 5х5

16 неделя

1 день

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2
2. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5
3. Жим лежа 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 2х4

4. Разведение рук с гантелями лежа 4х8
5. Наклоны стоя 4х5

2 день

1. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х2, 70% 3х2, 80% 3х6
2. Разведение рук с гантелями лежа 4х8
3. Становая тяга 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 2х2, 80% 2х5
4. Пресс 3х8

3 день

1. Приседания 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х2, 85% 1х2
2. Жим лежа 50% 3х1, 60% 3х1, 70% 3х2, 80% 2х5
3. Разведение рук с гантелями лежа 4х8
4. Приседания 55% 3х1, 65% 3х1, 75% 3х4
5. Наклоны сидя 4х4

Трехмесячный цикл подготовки (7-9 месяц)
Индивидуальный план подготовки
спортсмена разрядника к соревнованиям.

Неделя 1

Тренировка №1

Приседания со штангой -50% на 6, 67% 4 подхода по 6 повторений
Жим лежа - 55% 3 по 6
Фронтальный присед - 45% 3 по 6
Жим под углом - 45% 3 по 6
Бицепс с гантелями - 70% 3 по 4

Тренировка №2

Становая тяга - 50% на 6, 60% на 5, 70% 2 по 4
Жим лежа - 35% 3 по 5
Мёртвая тяга - 55% 3 по 6
Жим стоя - 45% 4 по 4
Жим средним хватом - 45% 3 по 6

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 5, 60% на 4, 72% на 4
Жим лежа - 40% 3 по 6
Наклоны со штангой - 35% 3 по 6
Тяга верхнего блока к груди - 30% 3 по 6
Разгибания ног - 40% 2 по 6

Неделя 2

Тренировка №1

Приседания со штангой -50% на 6, 60% 4 по 6
Жим лежа - 60% 3 по 5
Фронтальный присед - 40% 5 по 5
Жим под углом - 40% 3 по 6
Бицепс с гантелями - 60% 3 по 6

Тренировка №2

Становая тяга - 50% на 6, 60% 4 по 5
Жим лежа - 30% 3 по 6

Мёртвая тяга - 50% 5 по 5
Жим стоя - 40% 4 по 6
Жим средним хватом - 38% 5 по 5

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 6, 65% 2 по 6
Жим лежа - 35% 5 по 5
Наклоны со штангой - 30% 4 по 6
Тяга верхнего блока к груди - 40% 3 по 5
Разгибания ног - 35% 4 по 6

Неделя 3

Тренировка №1

Приседания со штангой -50% на 5, 65% 4 по 4
Жим лежа - 62% 4 по 4
Фронтальный присед - 35% 5 по 6
Жим под углом - 35% 5 по 6
Бицепс с гантелями - 65% 4 по 5

Тренировка №2

Становая тяга - 50% на 5, 65% 4 по 4
Жим лежа - 35% 5 по 6
Мёртвая тяга - 55% 4 по 6
Жим стоя - 48% 5 по 5
Жим средним хватом - 35% 4 по 6

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 6, 60% 3 по 6, 70% на 6
Жим лежа - 30% 5 по 6
Наклоны со штангой - 33% 5 по 5
Тяга верхнего блока к груди - 45% 5 по 6
Разгибания ног - 30% 4 по 6

Неделя 4

Тренировка №1

Приседания со штангой - 40% 5 по 5
Жим лежа - 50% на 6, 60% 4 по 5
Фронтальный присед - 40% 4 по 4
Жим под углом - 40% 5 по 5
Бицепс с гантелями - 70% 4 по 4

Тренировка №2

Становая тяга - 50% на 6, 60% 5 по 5
Жим лежа - 40% 5 по 5
Мёртвая тяга - 50% на 6, 60% 3 по 5
Жим стоя - 50% на 5, 65% 4 по 4
Жим средним хватом - 40% 4 по 5

Тренировка №3

Приседания со штангой - 55% на 5, 63% 4 по 4
Жим лежа - 35% 4 по 6
Наклоны со штангой - 40% 5 по 5

Тяга верхнего блока к груди - 50% 4 по 6
Разгибания ног - 40% 3 по 5

Неделя 5

Тренировка №1

Приседания со штангой - 45% 4 по 5
Жим лежа - 55% 3 по 6
Фронтальный присед - 45% 5 по 5
Жим под углом - 45% 3 по 5
Бицепс с гантелями - 65% 3 по 6

Тренировка №2

Становая тяга - 55% на 6, 65% на 5, 77% 3 по 4
Жим лежа - 45% 3 по 6
Мёртвая тяга - 55% 3 по 5
Жим стоя - 55% 3 по 6
Жим средним хватом - 45% 3 по 6

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 6, 60% 3 по 6
Жим лежа - 40% 3 по 6
Наклоны со штангой - 45% 3 по 6
Тяга верхнего блока к груди - 50% на 6, 60% 4 по 5
Разгибания ног - 45% 3 по 6

Неделя 6

Тренировка №1

Приседания со штангой - 48% 3 по 6
Жим лежа - 50% на 6, 67% 3 по 5
Фронтальный присед - 49% 4 по 6
Жим под углом - 40% 4 по 6
Бицепс с гантелями - 55% 4 по 6

Тренировка №2

Становая тяга - 50% на 4, 60% 3 по 4
Жим лежа - 35% 4 по 6
Мёртвая тяга - 50% 3 по 6
Жим стоя - 50% на 6, 65% 4 по 5
Жим средним хватом - 35% 5 по 6

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 6, 62% на 5, 72% 5 по 5
Жим лежа - 45% 3 по 6
Наклоны со штангой - 40% 5 по 6
Тяга верхнего блока к груди - 40% 3 по 6
Разгибания ног - 40% 3 по 5

Неделя 7

Тренировка №1

Приседания со штангой - 35% 5 по 6
Жим лежа - 50% на 6, 60% 5 по 5
Фронтальный присед - 40% 5 по 6

Жим под углом - 35% 5 по 6
Бицепс с гантелями - 60% 4 по 5

Тренировка №2

Становая тяга - 55% на 6, 62% 4 по 6
Жим лежа - 40% 5 по 6
Мёртвая тяга - 40% 5 по 5
Жим стоя - 45% 5 по 6
Жим средним хватом - 30% 5 по 6

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 6, 62% 4 по 6
Жим лежа - 40% 5 по 6
Наклоны со штангой - 45% 5 по 5
Тяга верхнего блока к груди - 42% 5 по 6
Разгибания ног - 38% 5 по 5

Неделя 8

Тренировка №1

Приседания со штангой - 55% 4 по 6
Жим лежа - 50% на 6, 65% 3 по 5
Фронтальный присед - 45% 5 по 5
Жим под углом - 40% 5 по 6
Бицепс с гантелями - 80% 5 по 4

Тренировка №2

Становая тяга - 55% на 5, 65% 4 по 6
Жим лежа - 45% 5 по 6
Мёртвая тяга - 43% 5 по 5
Жим стоя - 47% 5 по 5
Жим средним хватом - 35% 4 по 6

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 6, 67% 3 по 5
Жим лежа - 45% 4 по 6
Наклоны со штангой - 40% 4 по 6
Тяга верхнего блока к груди - 38% 4 по 6
Разгибания ног - 42% 4 по 6

Неделя 9

Тренировка №1

Приседания со штангой - 62% 4 по 6
Жим лежа - 50% на 6, 70% 3 по 5
Фронтальный присед - 44% 4 по 6
Жим под углом - 48% 4 по 6
Бицепс с гантелями - 74% 4 по 4

Тренировка №2

Становая тяга - 55% на 5, 60% на 4, 65% на 4, 70% 4 по 4
Жим лежа - 40% 4 по 6
Мёртвая тяга - 47% 4 по 5
Жим стоя - 40% 3 по 6

Жим средним хватом - 40% 4 по 5

Тренировка №3

Приседания со штангой - 40% 4 по 6
Жим лежа - 40% 5 по 5
Наклоны со штангой - 35% 3 по 5
Тяга верхнего блока к груди - 45% 4 по 5
Разгибания ног - 47% 3 по 6

Неделя 10

Тренировка №1

Приседания со штангой - 52% на 5, 58% 3 по 5
Жим лежа - 45% 4 по 6
Фронтальный присед - 45% 4 по 5
Жим под углом - 40% 5 по 6
Подъёмы на бицепс - 60% 5 по 5

Тренировка №2

Становая тяга - 50% на 6, 58% на 5, 65% 4 по 4
Жим лежа - 40% 5 по 5
Мёртвая тяга - 40% 6 по 4
Жим стоя - 48% 5 по 5
Жим средним хватом - 45% 5 по 5

Тренировка №3

Приседания со штангой - 50% на 6, 68% 4 по 6
Жим лежа - 45% 5 по 5
Наклоны со штангой - 42% 4 по 6
Тяга верхнего блока к груди - 37% 5 по 6
Разгибания ног - 40% 5 по 6

Неделя 11

Тренировка №1

Приседания со штангой - 50% на 6, 55% 4 по 6
Жим лежа - 38% 5 по 5
Фронтальный присед - 41% 5 по 6
Жим под углом - 30% 4 по 6
Подъёмы на бицепс - 55% 5 по 6
Бицепс с гантелями - 40% 5 по 5

Тренировка №2

Становая тяга - 50% на 6, 55% на 5, 60% 5 по 5
Жим лежа - 45% 4 по 6
Мёртвая тяга - 43% 5 по 5
Жим стоя - 35% 4 по 6
Жим средним хватом - 38% 5 по 5

Тренировка №3

Приседания со штангой - 45% 5 по 6
Жим лежа - 42% 5 по 6
Наклоны со штангой - 48% 5 по 5
Тяга верхнего блока к груди - 44% 5 по 6

Разгибания ног - 41% 5 по 6
Французский жим сидя с гантелью - 40% 5 по 5

Неделя 12

Тренировка №1

Приседания со штангой - 55% на 6, 62% на 5, 70% на 5, 77% 5 по 5
Жим лежа - 45% 5 по 6
Фронтальный присед - 46% 5 по 5
Жим под углом - 36% 5 по 5
Подъёмы на бицепс - 64% 4 по 4
Бицепс с гантелями - 49% 4 по 6

Тренировка №2

Становая тяга - 49% 5 по 6
Жим лежа - 38% 4 по 6
Мёртвая тяга - 46% 5 по 5
Жим стоя - 40% 5 по 5
Жим средним хватом - 33% 4 по 6

Тренировка №3

Приседания со штангой - 49% 5 по 6
Жим лежа - 49% 4 по 6
Наклоны со штангой - 39% 5 по 5
Тяга верхнего блока к груди - 49% 4 по 6
Разгибания ног - 49% 4 по 5
Французский жим сидя с гантелью - 40% 3 по 6

IV. **Контрольные нормативы**

V. **Участие в соревнованиях**

VI. **Общественная деятельность**

Раздел 2. Воспитание

В последнее время поиск новых средств воспитания детей становится все более актуальной задачей. Педагогические ценности ориентированы, прежде всего, на интересы учащегося, заботу о его настоящем и будущем.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель - повышение уровня духовно-нравственного потенциала и формирование гражданско-патриотических качеств, традиционных ценностей у учащихся через включение в активную коллективную творческую деятельность.

Задачи:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям цирковым искусством, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

– освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
– принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
– воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
– формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
– воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
– воспитание уважения к цирковому искусству культуре народов России, мировому цирковому искусству;
– развитие творческого самовыражения в цирковом номере, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиций духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания учащихся при реализации программы «Стремление к совершенству» является организация их взаимодействий в упражнениях в номере, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступление на праздниках Дома детского творчества.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей старшего школьного возраста) и

стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Проведение обязательного инструктажа по предупреждению детского травматизма	В течение учебного года	Наблюдение, беседа	фотоматериалы
2.	Мой самый лучший друг	сентябрь	Наблюдение, беседа	фотоматериалы

3.	«Разум и чувства, береги здоровье смолоду!»	октябрь	Спортивная эстафета	фотоматериалы
4.	Праздник посвященный дню защитников Отечества	февраль	Праздник	фотоматериалы
5.	День народного единства	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
6.	«Новогодний калейдоскоп»	декабрь	Праздничное представление	фотоматериалы
7.	«Во славу ратных дел»	февраль	соревнования на уровне учреждения	фотоматериалы
8.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	март	праздник	фотоматериалы
9.	Акция «Георгиевская ленточка»	май	акция	фотоматериалы
10.	Соревнования	май	Установление личного рекорда	фотоматериалы

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2026 - 2027 учебный год

по авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стремление к совершенству»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 группа 1год обучения	01.09.2026	30.05.2027	36	108	216 ч.	2 раза в неделю по 3 часа
1 группа 2 год обучения	01.09.2026	30.05.2027	36	108	216 ч.	2 раза в неделю по 3 часа
1 группа 3 год обучения	01.09.2026	30.05.2027	36	108	216 ч.	2 раза в неделю по 3 часа
1 группа 4 год обучения	01.09.2026	30.05.2027	36	108	216 ч.	2 раза в неделю по 3 часа
2 группа 4 год обучения	01.09.2026	30.05.2027	36	108	216 ч.	2 раза в неделю по 3 часа
1 группа 5 год обучения	01.09.2026	30.05.2027	36	108	216 ч.	2 раза в неделю по 3 часа

Методическое обеспечение программы

Основными **формами организации образовательного процесса** по программе являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, спортивных соревнований.

Методы обучения: коммуникативный, наглядный, практический, метод стимулирования, тренировки.

Метод тренировки - в основе которого лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога позволяет учащимся максимально проявить активность, развивать их эмоциональное восприятие, прививать навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу. Основным принципом работы в группах является выполнение программных требований по физической, технической, теоретической подготовке.

Занятия строятся в соответствии с тренировочными циклами и фазами в них.

Подбор средств и объема общей физической подготовки для каждого занятия зависит от его конкретных целей и задач и условий проведения занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-20 минутных бесед, которые могут проводиться в начале или в конце занятия (как часть комплексного занятия), или в форме теоретических занятий (желательно в период каникул). На них необходимо широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, специальную литературу и т.п.

Практические занятия проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий с применением индивидуального подхода к каждому учащемуся. За основу взята программа обучения спортсменов заслуженного тренера России Б.И. Шейко.

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: 10-15 мин, разминка - ходьба, бег, прыжки и ОРУ на месте;

Основная часть: прохождение учебного материала в соответствии с

графиком прохождения учебного материала;

Заключительная часть: 5-10 мин, упражнения на восстановление организма после физической нагрузки (упражнения на развитие гибкости), релаксация, подведение итогов занятий.

В начале года для групп первого года обучения в течение первых двух недель проводятся ознакомительные тренировки с упражнениями на основные группы мышц, которые учащимся предстоит выполнять в последующих комплексах. Внимание уделяется технике выполнения упражнений и технике дыхания. После освоения техники выполнения упражнений ребята занимаются по комплексам, каждый из которых рассчитан на 4-8 недель, в зависимости от степени усвоения и подготовленности. По окончании 4 комплекса проводится контрольное испытание по трём упражнениям силового троеборья (пауэрлифтинга). Определяются максимальные веса в каждом упражнении. В пятом комплексе спортсмены работают, рассчитывая тренировочные веса от показанных результатов.

В течение учебного года тренировочные комплексы могут быть изменены в зависимости от индивидуальных способностей занимающихся и от наличия материальной базы.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Дидактические принципы, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают методические закономерности педагогического процесса и, в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных задач.

1. **Принцип сознательности и активности.** Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитанники. Понимание 56 существа занятий и активное творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать занимающихся видом спорта, научить работать над ним самостоятельно.
2. **Принцип наглядности.** Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий и образований. В процессе обучения соревновательным упражнением в силовых видах спорта наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач - всестороннее развитие органов чувств. Демонстрация изучаемых упражнений с краткими объяснениями, кинограммы, схемы, рисунки, фотографии, плакаты и фильмы с выступлениями чемпионов Европы и мира - основные средства, обеспечивающие соблюдения этого принципа.
3. **Принцип доступности и индивидуальности**.

Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание в

соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной физической подготовленности, мастерство спортсмена. Особое значение этого принципа обусловлено тем, что в силовых видах спорта подвергается интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Необходимо распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся. Стоит превысить посильную меру физических нагрузок, как возникает риск для их здоровья. Кроме того, техника может быть освоена с ошибками, которые трудно впоследствии исправить.

Доступность физических упражнений непосредственно зависит от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности, длительности и т.д.). Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности.

Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при котором реализуется индивидуальный подход к воспитанникам, и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Индивидуальные особенности каждого не исключают наличия общих свойств, присущих всем атлета, поэтому индивидуальный подход совместим с общими требованиями к педагогическому процессу, и его можно использовать в ходе групповых занятий.

4. **Принцип систематичности и последовательности**.

Суть этого принципа в регулярности, последовательности и взаимосвязи занятий в системе чередования нагрузок с отдыхом. Очевидно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Достаточно относительно небольшого перерыва, чтобы началось угасание возникших условно-рефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей.

Согласно имеющимся данным, некоторые регрессивные изменения выявляются даже на 5 - 7 день перерыва. Для соблюдения этого принципа необходимо следовать некоторым правилам: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному, которые обеспечивали бы быстрое формирование нужных навыков.

5. **Принцип постепенного требования (динамичности).**

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которое заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности, связанных с ним нагрузок. Наряду с упражнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость. Если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объём нагрузки, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивней

нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления». Это экспериментально показано, в частности на примере восстановления энергетических ресурсов мышц (Л.И. Ямпольская, Н.Н. Яковлев и другие).

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов необходимо учитывать периоды полового созревания.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения.

ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия (прыжки, упражнение на растягивание и т.п.). В группах 1 года обучающего и совершенствующего характера. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно-воспитательном процессе и в обыденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться и на протяжении последующих лет обучения.

СФП непосредственно связана с обучением технике выполнения специальных упражнений с собственным весом, с отягощениями, на тренажёрах и других средствах тренировочного процесса. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга обучающихся и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Система здоровье-сберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 идо 20 часов.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Атлетические виды спорта многообразны, и каждый из них обладает своими особенностями, поэтому авторами для каждого вида были разработаны специальные системы, учитывающие его специфические закономерности. Силовые виды спорта объединены тем, что неотъемлемой частью тренировочного процесса являются занятия с отягощениями.

Укрепление и развитие мускулатуры - путь к развитию силы, высокой работоспособности, возможности приблизиться к гармонии, бодрость и хорошее самочувствие. Силовые упражнения, выполняемые с отягощениями, способствуют функциональному развитию костей, связок и сухожилий. Средние отягощения, повторяемые многократно и в течение достаточно длительного периода времени, приводят к значительному укреплению

суставов. Однако человек обладает уникальными способностями адаптироваться к различным условиям. Это значит, что посредством занятий силовыми видами спорта, доводя физические нагрузки до своего физиологического предела, каждый человек может при достаточной настойчивости, систематических занятиях и упорстве в достижении цели добиться желаемого телосложения вне зависимости от того, к какому типу телосложения (эктоморф, мезоформ, эндоморф) он принадлежит.

Материально-техническое обеспечение программы.

Помещение МБУ ДО «ДДТ» соответствует СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (p3g.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
Оборудование:

- гантели сборные - (0,5 -24 кг) - 30 шт;
- гири - (8,16,24 кг) -30 шт;
- скакалки - 20 шт;
- тренажеры для проработки мышечных групп - 15 шт;
- перекладина - 2 шт;
- стойки для гантелей и дисков - 3 шт;
- стойки для приседаний и жимов - 10 шт;

скамьи для жима лежа - 7 шт;

- штанги разборные - 20 шт;
- шведская стенка - 1 шт.

- информационное обеспечение - аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Система тренировок по программе опирается в первую очередь на включение в активную дея тельность всех мышечных групп с помощью разных упражнений. Недельный цикл состоит из 2-х тренировок, каждая из которых включает разную систему упражнений. Такое разнообразие упражнений положительно влияет на быстрое и всестороннее развитие организма, мускулатуры и силы. Система тренировок включает в себя три этапа: *трёхмесячный метод* подготовки для начинающих (цель - увеличить объём мышц и силу); *двухмесячный метод* подготовки для тренированных (наряду с увеличением объёма и мускулатуры, - достижение красивой формы мускулов, а также их рельефности); *третий метод - ударный* - применяется после пяти месяцев тренировок, являясь наиболее важной фазой в подготовке спортсмена, который именно в это время имеет предпосылки для максимального увеличения объёма и силы мышц. Спустя семь месяцев после начала занятий спортсмен может приступить к специализированным тренировкам.

Трехмесячный цикл подготовки (1-3 месяц)

Рекомендации для 1-3 месяца занятий.

2. Занятия проводятся 2 раза в неделю. В первый месяц занятий следует выполнять по одной серии каждого упражнения, выбрав такой вес, чтобы можно было упражнение повторить 8 раз. Темп упражнений свободный, причём большое внимание следует уделять правильному выполнению движения. Как только вы почувствуете, что вес штанги для вас слишком мал, увеличьте его на 2,5 -5 кг с тем, чтобы можно было повторить упражнение 6 раз. Во второй месяц занятий каждое упражнение выполняется в двух сериях, но количество повторений остаётся без изменений.

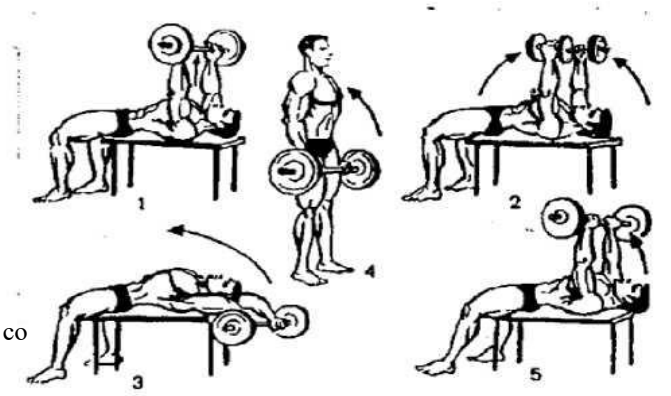
В третий месяц занятий, вес снаряда должен быть таким, чтобы вы с напряжением могли выполнить всего 8 повторений в первой серии, зато во второй серии таких повторений должно быть 9. Прежде чем приступить к тренировкам со штангой, на первом занятии выполняются все упражнения без неё с целью усвоения движений. На втором занятии используйте вес штанги, которым вы будете пользоваться на первой тренировке во всех упражнениях.

Интервал между сериями не должен превышать 1-3 минут. Во время отдыха проводится легкий массаж и дыхательные упражнения. Перед началом каждого повторения упражнения делается вдох, по возвращении штанги в исходное положение - выдох.

1 год обучения

1. Лёжа на скамье, жим штанги двумя руками (средний хват).

2. Лёжа на скамье, разведение рук с гантелями в стороны.



3. Лёжа на скамье «полу-овер» со штангой.

4. Исходная позиция - стоя, сгибание рук со штангой в локтевых суставах (хват снизу).

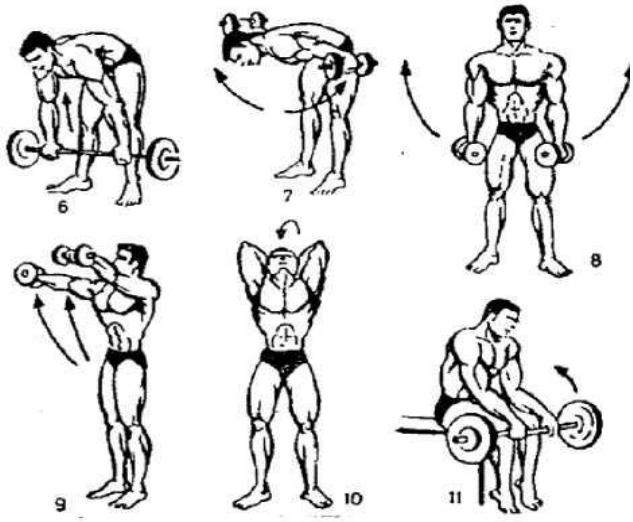
5. В положении лёжа на скамье и держа штангу на груди в руках, вогнутых в локтях, выжимать её перед собой.

6. Исходная позиция - стоя, наклонив туловище вперёд, подтягивание штанги к груди.

7. Разведение рук в стороны, наклонив туловище вперёд.

8. В положении стоя подъём рук с гантелями через стороны вверх.

9. В положении стоя круговые движения рук с гантелями перед туловищем.

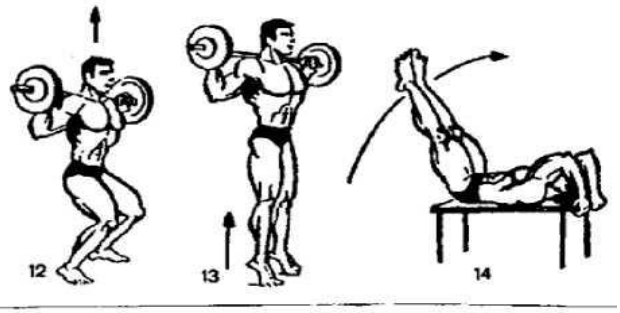


10. Положив руки на затылок и оказывая ими на голову, опускание головы на грудь давление

11. Сидя на скамейке, держа штангу с опорой кистями на колени, сгибание рук в лучезапястном суставе.

12. Глубокое приседание со штангой за головой с опорой на всю ступню.

13. Исходная позиция - о. с., ноги на ширине плеч, подъём на носках, штанга за головой.



14. Лёжа на скамье, на спине, подъём ног вверх.

15. Лёжа, жим штанги двумя руками (широкий хват).

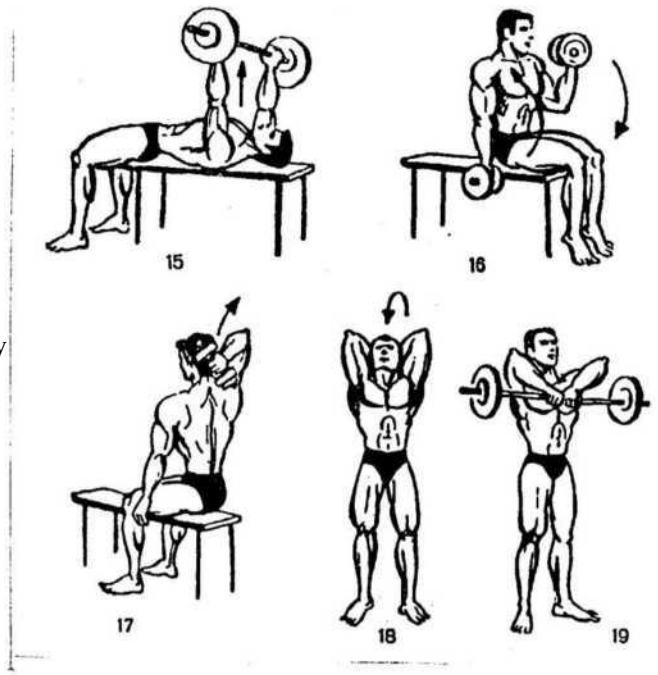
Второй день тренировок

16. В положении сидя поочерёдное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

17. В положение сидя французский жим гантелей одной рукой.

18. Наклонив голову вперёд - вниз, отводить голову вверх - назад, преодолевая сопротивление РУК-

19. Подтягивание штанги к подбородку.



20. Подъём рук со штангой перед туловищем на высоту плеч.

21. В положении сидя сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе, держа штангу хватом снизу с опорой на колени.

22. Подтягивание штанги к груди широким хватом, наклонив туловище вперёд.

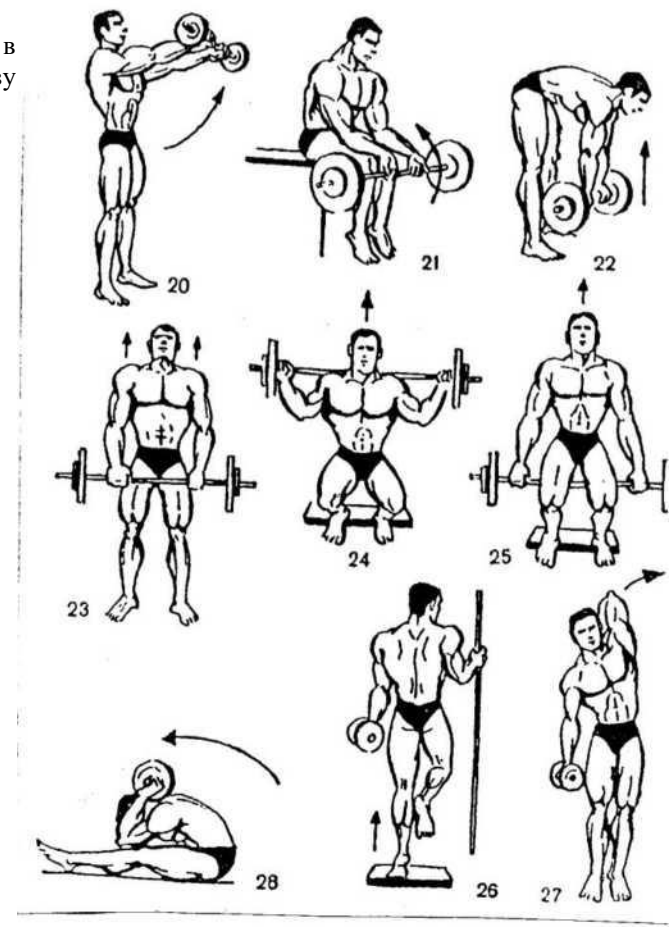
23. Подъём и опускание плеч, держа штангу в опущенных руках.

24. Приседание со штангой за головой (пятки на небольшом возвышении).

25. Приседание со штангой, находящейся за туловищем (присед Гаккеншмидта).

26. Подъём на носке одной ноги с гантелью в руке.

27. Наклоны туловища в сторону с гантелью в одной руке.



Из положения лёжа на спине глубокие наклоны туловища вперёд с отягощением за головой.

28.

Второй день тренировок

Третий день тренировок

29. Жим штанги лёжа (средний хват).

30. Лёжа на скамье на спине, разгибание рук со штангой, согнутых в локтевых суставах перед туловищем.

31. Исходная позиция о. с., ноги на ширине плеч, взятие штанги на груд.

32. Наклонив туловище вперёд, поочерёдно отводить руки с гантелями, согнутые в локтях - назад за туловище.

33. Жим штанги стоя (средний хват).

34. Разведение рук с гантелями в стороны - назад за туловище.

35. Взятие штанги на грудь.

36. Подтягивание гантели к груди, наклонив туловище вперёд.

37. Лёжа на скамье (на спине), подъём ног с отягощением вверх.

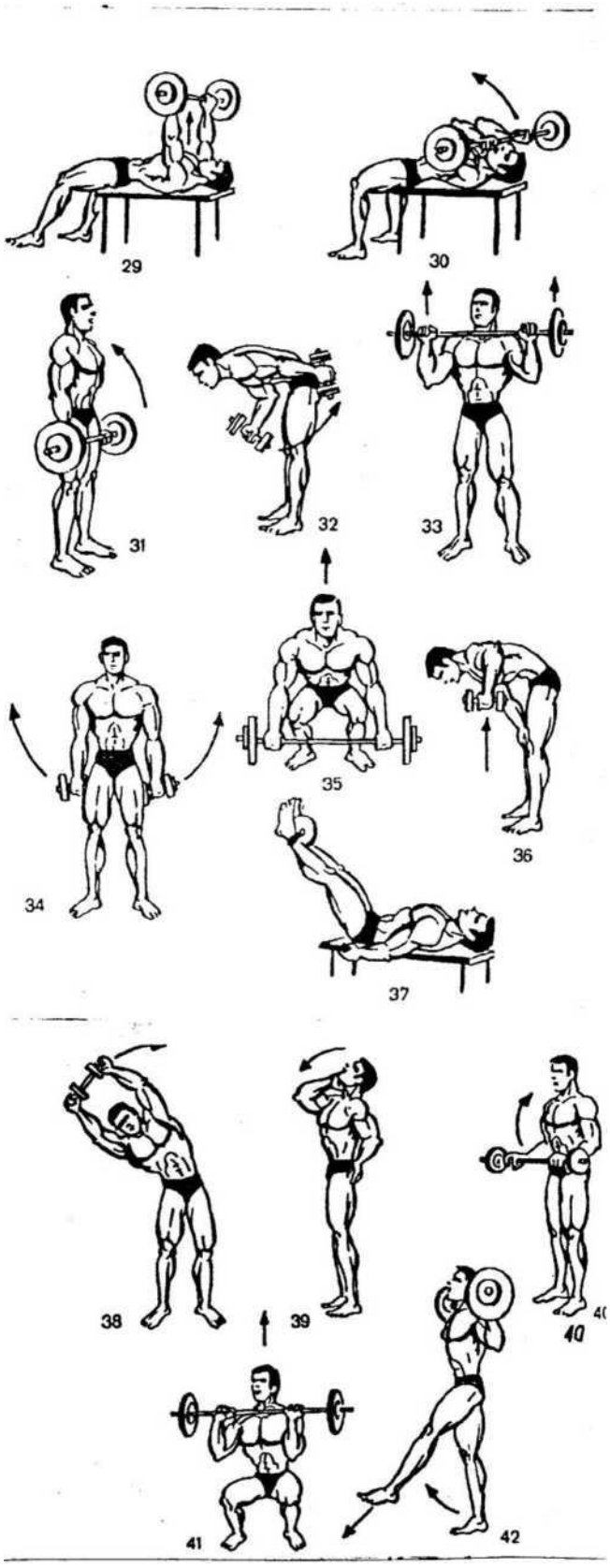
38. Наклоны туловища в стороны, держа гантель над головой.

39. Наклоны головы с преодолением сопротивления рук.

40. Из исходной позиции - о. с., ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках, поднимать штангу на грудь, сгибая руки в локтевых суставах.

41. Приседание со штангой на груди.

42. Ходьба на носках со штангой за головой.



Двухмесячный цикл подготовки (4-5 месяц)

Рекомендации для 4-5 месяцев занятий

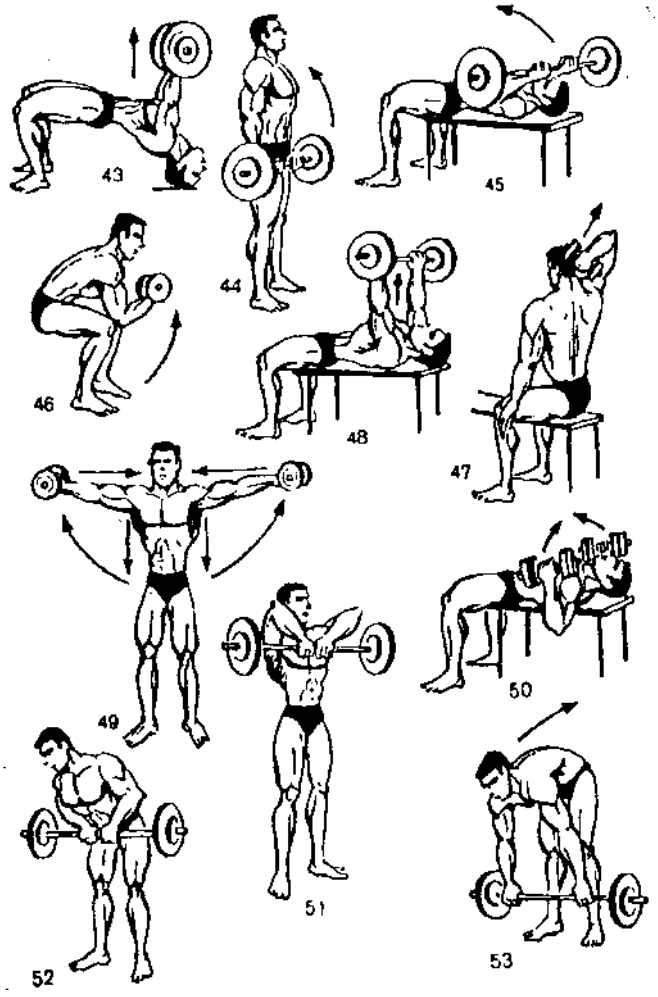
Этот цикл рассчитан на спортсменов, которые прошли трёхмесячный курс занятий.

Цикл тренировок состоит из двух занятий в неделю. Каждое упражнение следует выполнять в двух сериях, повторяя 8-10 раз. Вес штанги должен быть таким, чтобы последнее было выполнено с напряжением. В целях большей эффективности некоторые упражнения объединяются в супер серии (например, выполнив упражнение 44 для мышц бицепса, сразу же приступить к упражнению 45 для мышц трицепса, после чего данную супер серию снова повторите). Упражнения, не включённые в супер серии, выполняются самостоятельно.

Первая и третья тренировка недельного цикла

Пары упражнений для супер серии:
44-45; 46-47; 48-49; 50-51.

43. Жим штанги двумя руками в положении борцовского «моста».
44. Сгибание рук в локтевых суставах в положении стоя «хват снизу».
45. Лёжа на горизонтальной скамье, «пулл-овер».
46. Сгибать руку в локтевом суставе, поочередно опираясь рукой о колено.
47. В положении сидя французский жим гантели одой рукой.
48. Лёжа на скамье, жим штанги широким хватом.
49. Исходное положение - отведение рук гантелями в стороны, вперед, вниз.
50. В положении лежа на скамье, руки с гантелями, согнуты влоктях, отведены в стороны, выносить ихвверх, не разгибая.
51. Подтягивание штанги к подбородку.
52. Подтягивание штанги к подбородку, наклонив туловище вперед.
53. Наклонив туловище вперед, держа штангу в выпрямленных руках, выпрямлять туловище, не меняя положение рук.



Вторая и четвертая тренировка недельного цикла

Пары упражнений для супер серии: 54-55; 55-56; 56-57; 59-60, 61-62.

54. Наклоны туловища в стороны с малой гантелью в руке.

55. В положении лёжа на наклонной скамье вниз головой, наклоны туловища вперед со штангой (гантелью) на плечах.

56. Из исходного положении - ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны, в выпрямленных руках над головой - малая штанга.

57. Лёжа на наклонной скамье, подъем ног с отягощением вверх, отрывая от плоскости скамьи поясницу.

58. Лёжа на наклонной скамье, наклоны туловища вперед, руки на затылке.

59. Приседания со штангой за головой.

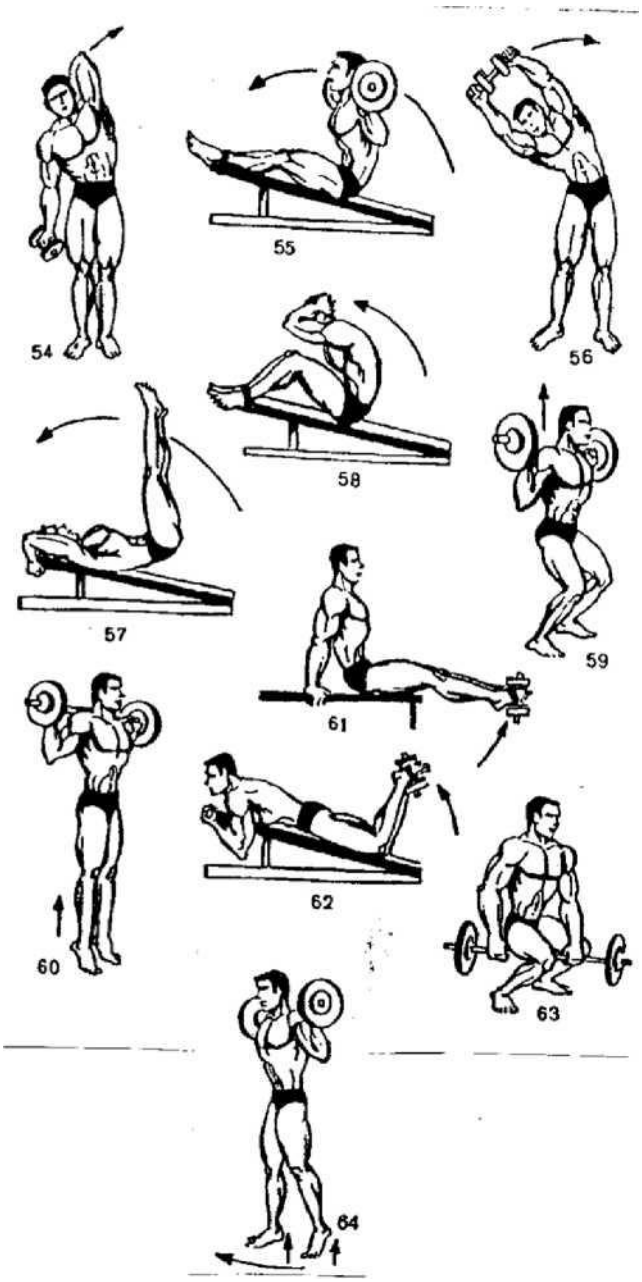
60. Подъем на носках со штангой за головой.

61. Сидя не скамье, подъем ног с отягощением до прямого угла.

62. Лёжа на животе на наклонной скамье, сгибание ног с отягощением в коленном суставе.

63. Приседание со штангой между ног.

64. Ходьба со штангой за головой.



Пятая и седьмая тренировка недельного цикла

65. Сидя на скамье, наклонив голову вперед, подъем головы с отягощением.

66. Попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах (хват снизу).

67. Держа штангу за спиной, подъем рук со штангой вверх.

68. В положении стоя, попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

69. Французский жим (стоя, штанга EZ).

70. Жим штанги лёжа.

71. Жим штанги стоя, чередуя жим штанги с груди с жимом из-за головы.

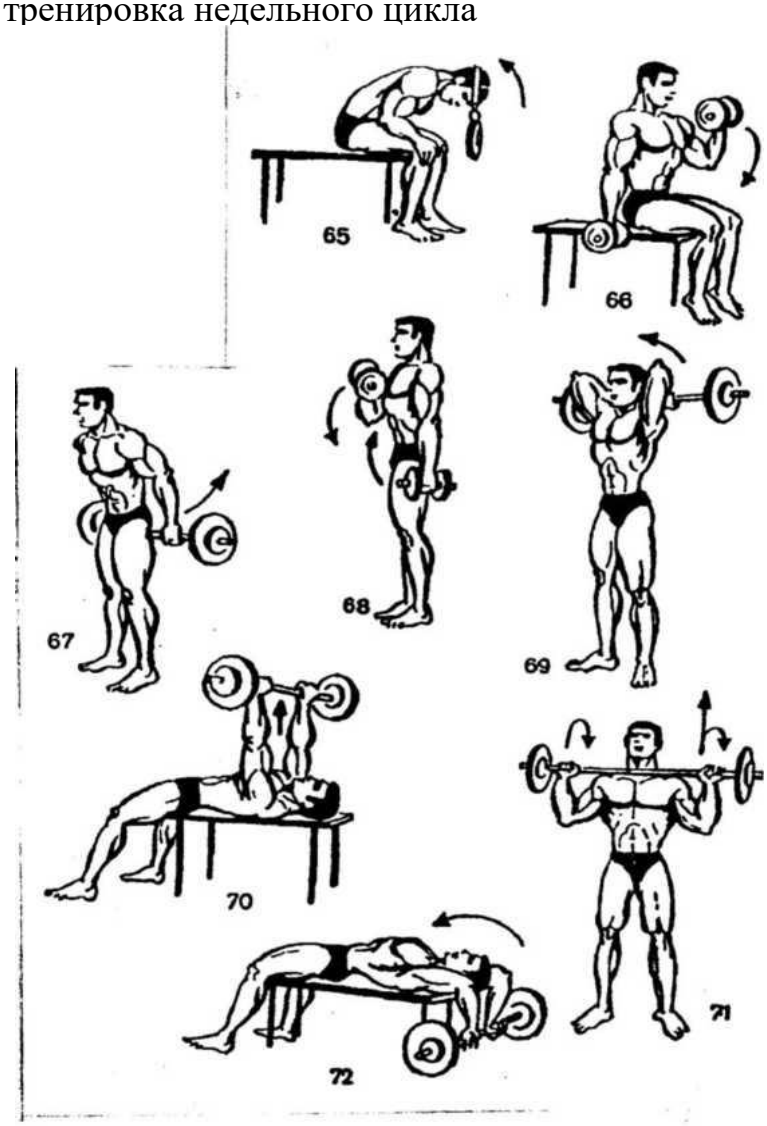
72. Лёжа на скамье «пулл-овер».

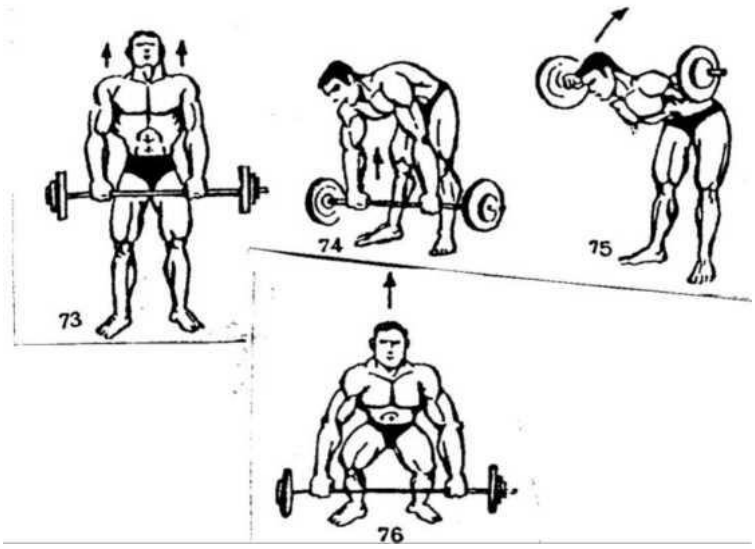
73. Поднимание и опускание плеч, держа штангу в опущенных руках.

74. Подтягивание штанги к поясу широким хватом, наклонив туловище вперед.

75. Наклоны туловища со штангой за головой.

76. Взятие штанги на грудь.





Шестая и восьмая тренировка недельного цикла

Пары упражнений для супер серии: 77-78; 79-80.

77. В положении стоя наклоны туловища в стороны, держа штангу за головой.

78. Лёжа на наклонной скамье (руки за головой), наклоны туловища вперед одновременными поворотами его в стороны.

79. Лёжа на скамье на боку, ноги закреплены, подъем туловища вверх.

80. Лёжа на наклонной скамье, поднимание ног вверх.

81. Сидя на наклонной скамье, ноги закреплены, руки за головой, повороты туловища в стороны.

82. Приседания со штангой на плечах.

83. Подъем на носках, вынося вперед согнутую в колене ногу.

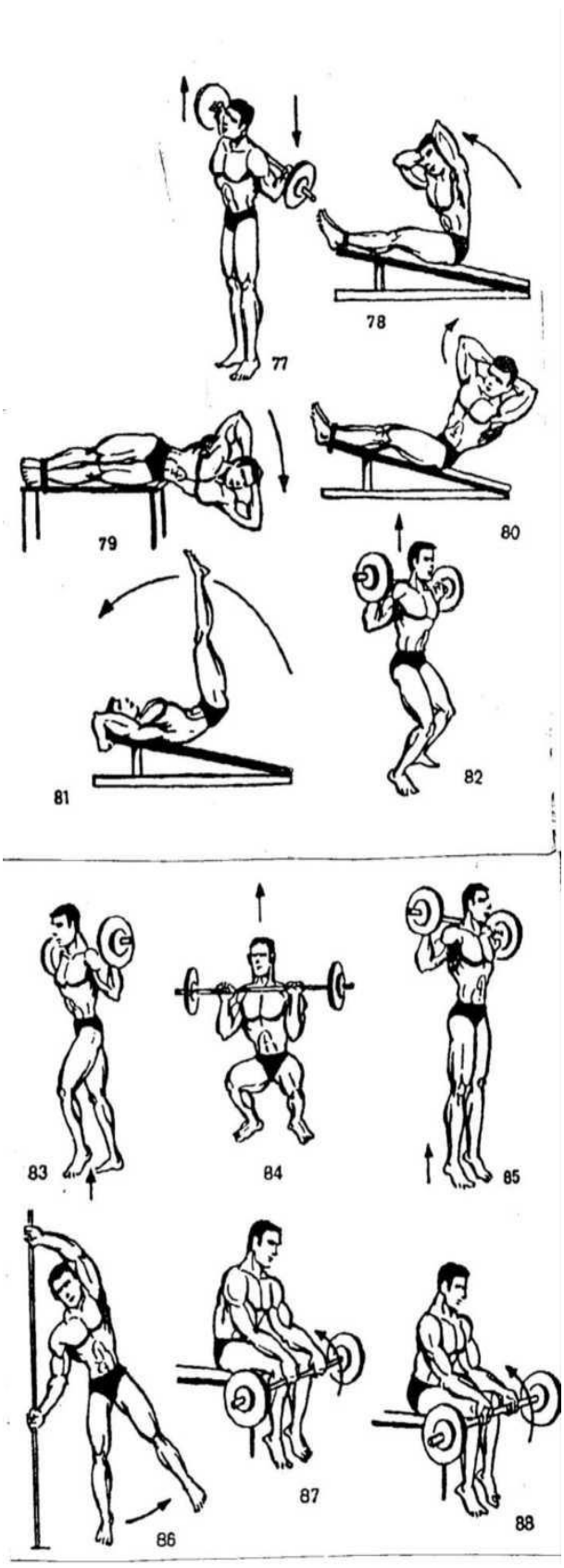
84. Приседание со штангой на груди.

85. Поднимание на носках, со штангой за головой.

86. Маховые движения ногой в стороны.

87. Сидя на скамье, руки держат штангу хватом сверху с опорой на колени, сгибание и разгибание рук со штангой в лучезапястных суставах.

88. То же самое, но хватом снизу.



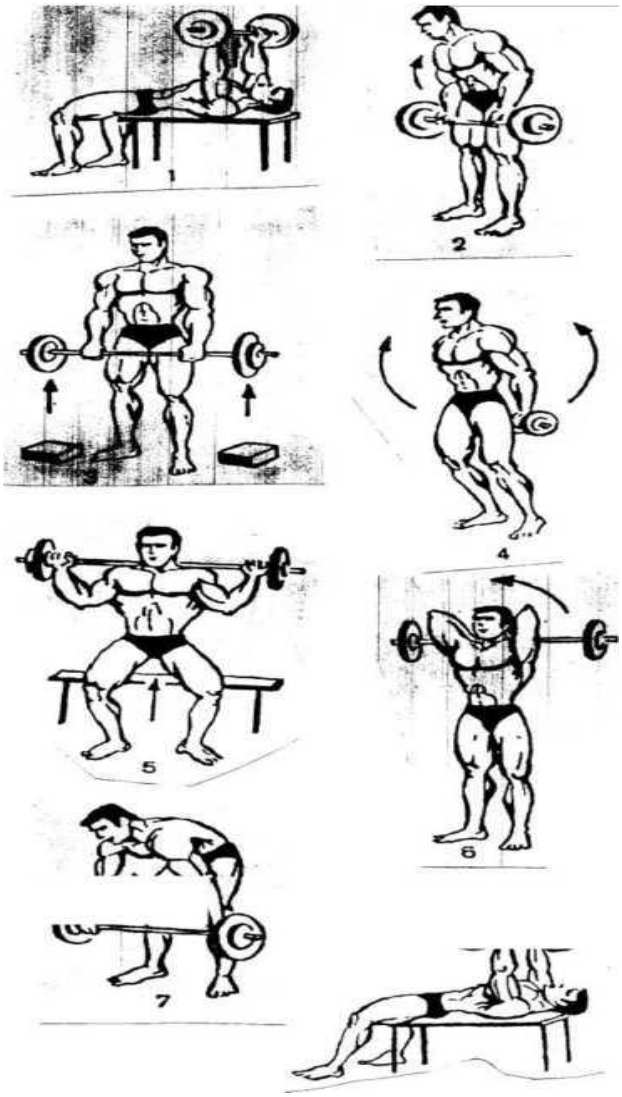
Двухмесячный цикл подготовки (6-7 месяц)

Рекомендации для 6-7 месяцев занятий

Данным комплексом могут пользоваться спортсмены, которые регулярно тренировались в течение 5 месяцев, а также обладающие крепким здоровьем и имеющие время для отдыха. При этом цикле всё свободное время необходимо уделить отдыху, избегая расходования энергии. В питание при этом должны входить высококалорийные блюда, богатые белками.

Каждое упражнение выполняется в двух сериях и с таким отягощением, чтобы можно было с максимальным напряжением сил повторить упражнение 6 раз с помощью «читинга» (используя при этом ноги и бедра). После 2^{x} минутного перерыва выполнить вторую серию упражнения. Выполнив две серии с 6 повторениями в каждой, старайтесь на следующей тренировке вес штанги увеличить на 2,5 кг.

1. Жим штанги двумя руками в положении борцовского «моста».
2. Сгибание рук со штангой стоя в локтевых суставах.
3. Тяга штанги из положения стоя на прямых ногах.
4. Разведение рук с гантелями в стороны - назад за туловище.
5. Полуприседания со штангой на плечах, садясь на скамью.
6. Французский жим штанги стоя.
7. Подтягивание штанги к груди, наклонив туловище вперёд.
8. Жим штанги широким хватом лёжа.



Двухмесячный цикл подготовки (8-9 месяц)

Тренировка для развития силы и увеличения мышечной массы

1 Понедельник, 2 Понедельник

1. Жим штанги лёжа -3*6-10
2. Жим штанги лёжа(в наклоне, до 30*) - 3*6 - 10
3. Отжимания на брусьях - 3*6 - 20
4. Жим штанги сидя из-за головы - 3*6 - 10
5. Разведение гантелей стоя в наклоне - 3*6 - 10
6. Разведение гантелей стоя в стороны - 3*6 - 10
7. Подъём штанги на бицепс - 3*6 - 10
8. Сгибание рук с гантелями сидя - 3*6 - 10
9. Жим штанги лёжа узким хватом - 3*6 - 10
10. Подъём туловища из положения лёжа - 4-5 max

1 Пятница, 2 Пятница

1. Приседания со штангой на плечах - 3*6 - 10
2. Тяга штанги к груди в наклоне - 3*6 - 10
3. Гиперэкстенции (через козла) - 3*10 - 20
4. Жим ногами сидя (тренажёр) - 3*6 - 10
5. Разгибание ног сидя (тренажёр) - 3*6 - 10
6. Сгибание ног лёжа (тренажёр) - 3*6 - 10
7. Упражнения для мышц голени (стоя) - 3*10 - 30
8. Упражнения для мышц голени (сидя) - 3*10 -30
9. Подъём ног из положения виса - 3*10 –

Двухмесячный цикл подготовки (10-12 месяц)

Тренировка для развития силы и увеличения мышечной массы

1- й день

1 Жим штанги лёжа - 1*2; 1*8; 1*6; 2*12.

2 Жим штанги лёжа (в наклоне, до 30*) - 4*8 - 10

3 Разведение гантелей лёжа в наклоне вниз головой - 3*10 - 12

4 Разведение гантелей лёжа (в наклоне, до 30*) - 3*10 - 12

5 Жим штанги сидя из-за головы - 1*12; 2*8; 1*6.

6 Подъём штанги на бицепс - 3*8-12.

7 Сгибание рук с гантелями сидя с колена - 3*8-12.

8 Французский жим лёжа - 3*8-12.

9 Разгибание рук стоя на блоке - 3*8-12.

10 Протяжка - 4*8
11 Разведение гантелей в стороны стоя - 3*8 - 12
12 Разведение гантелей в стороны сидя - 3*8 - 12
13 Пресс 5* max

2- й день

1. Приседания со штангой на плечах - 1*12; 2*8; 1*6.
2. Жим ногами сидя на тренажере - 3*8.
3. Разгибания ног сидя на тренажере - 3*12.
4. Упражнения для мышц голени (стоя) - 3*10-15.
5. Упражнения для мышц голени (сидя) - 3*10-15.
6. Гиперэкстензии (через козла) - 3*8-15.
7. Тяга штанги к груди стоя в наклоне - 4*8-10.
8. Тяга сверху - вниз на блоке сидя за голову - 4*8-10.
9. Фронтальная тяга на тренажере - 4*8-10.
10. Упражнения для мышц предплечья - 4-5*12-15
11. Пресс - 5* max

2 год обучения

Тренировочная программа для занимающихся со штангой 1 год.

Трехмесячный цикл подготовки (1-3 месяц).

Тренировка с увеличением используемых отягощений. (тренировка длится около 90 минут; занятия проводятся три раза в неделю).

1. Жим штанги лёжа - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
2. Подтягивание на перекладине широким хватом - всего 30 раз за голову.
3. Жим штанги сидя - 3*8 -10
4. Подъём штанги на бицепсы в положении стоя - 3*8 -10
5. Приседание со штангой на плечах - 3*8 -10
6. Сгибание ног на тренажере лежа - 3*8 -10
7. Упражнения для мышц голени (стоя) - 5*15
8. Пресс 3*50
9. Французский жим стоя - 3*8 -10
10. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах в положении сидя - 510 -12.

Трёхмесячный цикл подготовки (4-6 месяц)

Тренировка для развития отдельных мышечных групп.

Понедельник, четверг

(В основном прорабатываются мышцы ног, груди и пресс). ***Ноги.***

1. Приседание со штангой на плечах - 1*12;1*10;1*8;
2. Разгибание ног сидя на тренажере - 5*12
3. Сгибание ног лёжа на тренажере - 5*8-10

4. Упражнение для мышц голени стоя - 5*15 ***Грудь.***

1. Жим штанги лёжа (с медленным опусканием в исходное положение) - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
2. Разведения с гантелями в положении лёжа - 5*10 ***Пресс.***

1. Подъём туловища из положения лёжа на наклонной плоскости - всего 200 раз.
2. «Концентрированные» сгибания туловища - всего 200 раз.

Предплечья.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах в положении сидя -5*15 Вторник, пятница

(В основном прорабатываются мышцы плеч, спины, рук). ***Плечи.***

2. Жим штанги стоя из-за головы - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
3. Разведение рук с гантелями стоя - 5*8 ***Спина.*** 1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову - всего 60 раз. 2.
4. Тяга штанги к груди широким хватом (в положении лёжа на скамейке лицом вниз или стоя в наклоне) - 5*12

5. Тяга штанги к груди ***Бицепсы.***

- Подъём штанги на бицепсы стоя - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
- Сгибание рук с гантелями в положении сидя - 5*8.
- Сгибание рук с гантелями в положении сидя в наклоне 60^{o} - 5*10.

Трицепсы.

1. Французский жим штанги стоя - 5*12
2. Французский жим штанги лёжа - 5*10-12

Пресс.

1. Подъём ног в положении лёжа - 1*20
2. «Скручивание» туловища в правую и левую стороны

5 суперсерий **7 минут**

(в наклоне с лёгкой штангой на плечах) - 1*20

Предплечья.

Сгибание - разгибание рук в лучезапястных суставах в положении сидя - 5*15.

Трёхмесячный цикл подготовки (7-9 месяц).

Ускоренная тренировка

Понедельник, четверг

(В основном прорабатываются мышцы ног, голени, бицепс и пресс).

Ноги.

1. Приседание со штангой на плечах - 5*10;
2. Разгибание ног сидя на тренажере - 5*10
3. Сгибание ног лёжа на тренажере - 5*12
4. Приседание в «ножницы» - 5*8 - 10

Голень.

1. Упражнения для мышц голени стоя на тренажёре - 5*15
2. Упражнения для мышц голени сидя на тренажёре - 5*15

Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной (60) - 5*10-12.
2. Сгибание рук со штангой (EZ) на парте Скотта - 5*8
3. «Концентрированные» сгибания руки с гантелью стоя в наклоне - 5*10

Пресс.

1. Подъём туловища лёжа на наклонной плоскости - 5*50.
2. Подъём ног лёжа (до угла 90о) на скамейке - 5*50
3. «Скручивание» туловища с лёгкой штангой на плечах - 5*50+50

Вторник - пятница

(В основном прорабатываются мышцы спины, груди, плечи, трицепс.)

Спина.

1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову - 5*10-12
2. Тяга штанги к груди в наклоне - 5*10
3. Тяга штанги к груди в наклоне (за один конец) - 5*10.

Грудь.

1. Жим штанги лёжа - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
2. Жим штанги лёжа в наклоне (до 30о) - 5*8
3. Разведение рук с гантелями лёжа - 5*10-12
4. «Пулловер» в положении лёжа поперёк скамьи - 5*15 ***Плечи***

1. Жим штанги сидя из-за головы - 5*10-12
2. Разведение рук с гантелями стоя в наклоне - 5*8
3. Разведение рук с гантелями стоя в стороны - 5*8 ***Трицепс.***

1. Трицепсовая тяга на блоке - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
2. Французский жим сидя с гантелью - 5*12

Французский жим лёжа - 5*8-10.

Трёхмесячный цикл подготовки (10-12 месяц).

Тренировка для развития силы и увеличение мышечной массы.

1 день.

1. Жим штанги лёжа в наклоне (30о) - 5*8-12
3. Разведение рук лёжа в наклоне (30о) с гантелями - 3*8
2. -12
3. Жим штанги лёжа (с опусканием штанги на грудь выше уровня сосков) - 3*12
4. Подтягивание на перекладине широким хватом - 3*8-15
5. Тяга штанги в наклоне к груди - 3*8-10
6. Тяга вниз на блоке за голову - 2*8
7. Фронтальная тяга. - 2*8-12
8. «Пулловер» с прямыми руками - 3*15
9. Суперсет: упражнение для мышц голени стоя - 3*12-15;

упражнение для мышц голени сидя - 3*10-15.

10. Суперсет: упражнения для пресса:
    а) . Подъём туловища на «римском стуле» - 3*10-12;
    б) . Подъём ног из положения виса - 3*10-12.

2 день.

1. Жим сидя из-за головы -2*10-12; 2*8-10; 1*6-8.
2. Разведение рук с гантелями стоя в стороны - 3*8-12
3. Разведение рук с гантелями стоя в наклоне - 3*8-12
4. Французский жим лёжа - 3*10-12
5. Французский жим сидя - 3*8 -12
6. Подъём штанги на бицепс стоя - 4*10-15
7. Подъём гантелей на бицепс стоя - 3*10.
8. Суперсет: упражнения для пресса:
    а) . Подъём туловища на наклонной плоскости - 3*252;
    б) . Подъём ног на наклонной плоскости - 3*25.

3 день.

1. Приседание со штангой на плечах - 4*8-15
2. Жим ногами сидя на тренажёре - 3*8
3. Приседание в «ножницы» - 3*8-12
4. Становая тяга - 3*8
5. Гиперэкстензия (через козла) - 4*12 - 20
6. Упражнения для мышц голени стоя - 4*8-15

Упражнения для мышц голени стоя - 4*8-15

3 год обучения

Тренировочная программа для занимающихся со стажем 2 года.

Трёхмесячный цикл подготовки (1-3 месяц)

Подготовка организма к систематической работе с большими отягощениями, увеличение мышечной массы.

Понедельник, четверг.

1. Жим штанги лёжа широким хватом - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
2. Разведение гантелей лёжа на наклонной скамье (угол наклона 30о) - 3*10
3. Разведение гантелей лёжа в разные стороны - 1*12; 1*10; 2*8.
4. Подтягивание на перекладине (до касания её затылком) 1*10; 1*8; 2*6.
5. Тяга штанги к поясу (узким хватом стоя в -1*10; 1*8; 2*6).
6. Наклоны в перёд (стоя, со штангой на плечах) - 3*15.
7. Жим штанги из-за головы (сидя, широким хватом - 1*15; 1*12; 1*10).

Суперсет :

а) .Подъём гантелей вперёд - вверх до уровня лба (поочерёдно правой и левой рукой) в положении стоя - 4*10.

б) . Разведение гантелей стоя в стороны - 4*10.

Суперсет :

а) . Подъём туловища (лёжа на наклонной скамье) - 4*50

б) . Подъём коленей к груди (лёжа на наклонной плоскости) - 4*50

Вторник, пятница.

1. Приседание со штангой на плечах - 1*12; 1*10; 1*8; 2*6.
2. Разгибания ног на тренажёре сидя - 4*15-20
3. Сгибания ног на тренажёре лёжа - 4*12-15
4. Подъём штанги на бицепсы (широкий хвост) - 1*12; 1*10; 2*8; 1*6.
5. Подъём штанги на бицепсы (на парте Скотта, хвост средний) - 1*12; 1*10; 2*8; 2*6.
6. Концентрированный подъём на бицепс (сидя в наклоне, с опорой локтя о колено) - 4*10
7. Французский жим лёжа - 1*12; 2*10; 2*8.
8. Суперсет :
   а) . Трицепсовая тяга на блоке (хвост снизу) - 4*12
   б) . Трицепсовая тяга на блоке (с использованием V - образной рукоятки) - 4*12
9. Суперсет 1:
   а) . Упражнение для мышц голени на тренажёре (пятки вместе) - 3*20;
   б) . Упражнение для мышц голени на тренажёре (пятки врозь) - 3*20.
10. Суперсет 2:
    а) Сидя повороты туловища в стороны с лёгкой штангой - 4*250+250.
    б) . Подъёмы туловища (лёжа на наклонной скамье) - 4*50.

Трёхмесячный цикл подготовки (4-6 месяц)

Интенсивное увеличение силы и массы мышц. (занятия проводятся 3 раза в неделю)

1. Жим штанги лёжа - 60% - 8 раз; 75% - 6 раз; 80% - 5 раз; 85% - 4 раза; 90% - 3 раза; 95% - 2 раза.
2. Жим штанги стоя - 60% - 8 раз; 75% - 6 раз; 80% - 5 раз; 85% - 4 раза; 90% - 3 раза; 95% - 2 раза.
3. Подъём штанги на бицепс - 4*8
4. Подъём штанги на грудь (с виса) - 4*6
5. Приседание со штангой на плечах- 60% - 8 раз; 75% - 6 раз; 80% - 5 раз; 85% - 4 раза; 90% - 3 раза; 95% - 2 раза.
6. Тяга штанги к поясу (широким хватом, стоя в наклоне) - 4*8Наклоны вперёд(стоя, со штангой на плечах) - 3*8Круговые вращения корпусом (в руках диск от штанги) - 3*8+8.

7. Трёхмесячный цикл подготовки (7-9 месяц)

Проработка отстающих мышечных групп, улучшение качества мышц.

Понедельник, пятница

1. Жим штанги лёжа - 1*10; 2*8; 1*6; 1*4.
2. Разведение гантелей лёжа в стороны - 4*10.
3. Отжимание на брусьях (с отягощением) - 3*8.
4. Тяга штанги к поясу (широким хватом, стоя в наклоне) - 1*10; 2*8; 2*6.
5. Подтягивание на перекладине (до касания её затылком, широким хватом) - 4*12.
6. Тяга штанги к груди (стоя в наклоне, гриф штанги проходит между ног) - 4*10.
7. Суперсет:

а) подъёмы гантелей вперёд - вверх до уровня лба (руки прямые) - 5*10;
б) разведение гантелей стоя в стороны - 5*10.
в) тяга штанги узким хватом (к подбородку) - 5*8.

8. Суперсет:

а) Подъём туловища с поворотами (лёжа на наклонной скамье) - 4*50;
б) Подъём туловища (лёжа на наклонной скамье -с отягощением) - 4*15.

Среда.

1. Жим штанги лёжа на наклонной (45о) - 6*8.
2. Жим гантелей лёжа на наклонной (65о) - 6*8 -10.
3. Жим штанги лёжа на наклонной (30о) - 5*8.
4. Суперсет:

а) разведение гантелей лёжа (в обратном наклоне - головой вниз, угол наклона 30о) - 5*12;
б) разведение гантелей лёжа (на наклонной - головой вверх, угол наклона 45о) - 5*12;

5. Суперсет:

а) сведения рук на блоках «скрест» (стоя корпус прямой) - 5*15;

б) сведения рук на блоках «скрест» (стоя в наклоне) - 5*15;

6. Повороты туловища в стороны с лёгкой штангой - 1*250+250.
7. Подъёмы туловища к коленям (в исходном положении голень находится на скамье, туловище на полу - «сжимая» мышцы живота, дотянуться грудью к голеням) - 4*25.
8. Подъёмы коленей к груди в весе на перекладине - 5*15. Вторник, четверг.

1. Приседание на Fak- машине - 1*10; 1*12; 1*15; 1*25.
2. Приседание со штангой на плечах - 5*10
3. Подъёмы штанги на бицепсы (парта Скотта) - 1*12; 2*10; 2*8; 2*6.
4. Подъёмы гантелей на бицепсы - 4*8
5. Разгибание рук с гантелями(из положения стоя в наклоне, локти прижаты к туловищу) - 5*12
6. Французский жим лёжа - 5*8
7. Упражнения для мышц голени на тренажере - 4*35
8. Подъёмы коленей к груди (лёжа на наклонной скамье) - 4*50
9. Подъёмы коленей к груди в висе на перекладине - 6*15

Трёхмесячный цикл подготовки (10-12 месяц)

Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу.

1 неделя

День недели	**Средства тренировки**	**Зоны интенсивности**				**КПШ**
		60%	**65%**	**70%**	**75%**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	4 10	24 10 6	39 15 30	12	67 47 36
Итого		14	40	84	12	150
Понедельник	Жим лёжа Приседания	5	5 4/2	5 3/5	4/3	27 23
Всего		5	13	20	12	50
Среда	Приседания с груди Становая тяга	4	4/2 6	3/3 6/5		27 23
Всего		4	14	39		57
Пятница	Жим лёжа Приседания	5	5 4/2	5/2 3/5		20 23
Всего		5	13	25		43

2 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности				КПШ	
		60%	65%	70%	75%	80%	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	4 10 6	14 10 6	20 10 6	23 16 18	6	61 52 36
Итого		20	30	36	57	6	149
Понедельник	Жим лёжа Приседания	5	5 3/2	5 3/2	4/2 3/2	3/2	29 18
Всего		5	11	11	14	6	47
Среда	Приседания с груди Становая тяга	6	4 6	4/2 6	3/3 6/3		21 36
Всего		6	10	14	27		57
Пятница	Жим лёжа Приседания	5 4	5 4	5 3/2	4/2 2/4		23 22
Всего		9	9	11	16		45

3 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						КПШ
		60%	**65%**	**70%**	**75%**	**80%**	**85 %**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	5 10 6	19 10 6	28 20 6	27 4 18	3	6	79 53 36
Итого		21	35	54	49	3	6	168
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5 5	4/2 5	3/2 5	3/3 4	3	2/3	28 28
Всего		10	13	14	13	3	6	56
Среда	Приседания с груди Становая тяга	3	3 6	3/2 6	3/4 6/3			21 36
Всего		6	9	12	30			57
Пятница	Приседания Жим лёжа	5	4/2 5	4/4 5/3	2/3			30 25
Всего		5	13	31	6			55

4 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						КПШ
		60%	**65%**	**70%**	**75%**	**80 %**	**8 5 %**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	4 10	20 15 6	31 13 6	12 15 18	9		67 62 30
Итого		14	41	50	45	9		159
Понедельник	Приседания Жим лёжа	4 5	4/2 5	3/3 3/3	3/2 3	3/3		27 31
Всего		9	13	18	9	9		58
Среда	Приседания с груди Становая тяга		4 6	3/2 6	3/2 6/3			16 30
Всего			10	12	24			46

Пятница	Приседания Жим лёжа	5	4/2 5/2	4/4 4	4/3			24 31
Всего		5	18	20	12			55

5 неделя

День недели	**Средства тренировки**	**Зоны интенсивности**						**КПШ**
		60%	**65%**	**70%**	**75%**	**80%**	**85 %**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	10 5 6	12 13 6	17 20 6	13 16 6	30 6 12	3 6	85 66 28
Итого		21	31	43	35	48	9	189
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5 5	4 5	3/2 4	3 4	3/4 3/2	2/3	30 30
Всего		10	9	10	7	18	6	60
Среда	Приседания с груди Становая тяга	6	3 6	3/2 6	3/2 6	3/3 4/3		24 36
Всего		6	9	12	12	21		52
Пятница	Приседания Жим лёжа	5	5 4/ 2	5 4/4	4 4/3	3/3	3	31 36
Всего		5	13	21	16	9	3	67

6 неделя

День недели	**Средства тренировки**	**Зоны интенсивности**						**КПШ**
		60 %	**65 %**	**70%**	**75 %**	**80%**	**85%**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	10	10 10 6	22 19 6	27 4 18	9		59 52 30
Итого		10	26	47	49	9		141
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5	4 5	4/2 4	3/4 4	3/3		24 27

Всего		5	9	12	16	9		51
Среда	Приседания с груди Становая тяга		3/2 6	3/2 6	3/2 6/3			18 30
Всего			12	12	24			48
Пятница	Приседания Жим лёжа	5	5	4/2 5/3	3/3			17 25
Всего		5	5	23	9			42

7 неделя

День недели	**Средства тренировки**	**Зоны интенсивности**						**КП Ш**
		60%	**65%**	**70%**	**75%**	**80 %**	**85 %**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	10	24 10 6	21 12 6	21 16 6	18 3 12	6	92 57 30
Итого		10	40	39	43	33	14	179
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5	4/3 5	3/2 4	3/2 4	3/2 3	2 2/ 3	32 31
Всего		5	17	14	10	9	8	63
Среда	Приседания с груди Становая тяга		3/2 6	3/3 6	3/3 6	3/2 4/3		30 30
Всего			12	15	15	18		60
Пятница	Приседания Жим лёжа	5	3/2 5	3/2 4	3/2 4/3	3/2	3/ 2	30 26
Всего		5	11	10	18	6	6	56

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности					КПШ
		60%	65%	70%	75%	80 %	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	4 10 6	16 10 6	22 19 12	20 4 12	6 9 4	78 52 40
Итого		20	32	53	36	29	170
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5	4 5	4 4	4/2 4	4/3 3/3	28 27
Всего		5	9	8	12	21	55
Среда	Приседания с груди Становая тяга	6	4 6	4/3 6/2	3/2 6/2	4	22 40
Всего		6	10	24	18	4	62
Пятница	Приседания Жим лёжа	4 5	4/2 5	3/2 5/3	3/2	2/2	24 25
Всего		9	13	21	6	4	53

8 неделя

<u>9 неделя</u>

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности							КПШ
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	10	12 15 6	24 13 6	20 10 6	16 9 8	12 8 6	4 3	88 68 32
Итого		10	33	43	36	33	26	7	188
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5	4 5/2	4/2 4/2	4/2 3/2	3/2 3/2	3/2 2/2	2/2 1/3	36 42
Всего		5	14	16	14	12	10	7	78
Среда	Приседания с груди Становая тяга		4 6	4/2 6	3/2 6	3/2 42	2 3/2		26 32
Всего			10	14	12	14	8		58

Пятница	Приседания Жим лёжа	5	4 5	4/2 5	3/2 4	2/2 3	2/2 2/2		26 26
Всего		5	9	13	10	7	8		52

10 неделя

День недели	**Средства тренировки**	**Зоны интенсивности**						**КПШ**
		60%	**65%**	**70%**	**75%**	**80%**	**85%**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	10	21 10 6	23 9 6	26 8 12	8 15 4	6 6	84 58 28
Итого		10	37	38	46	27	12	170
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5	6 5	5/2 4	4/2 4	3/2 3/2	2/3 2/3	36 30
Всего		5	11	14	12	12	12	66
Среда	Приседания с груди Становая тяга		3 6	3 6	3/2 6/2	2 4		14 28
Всего			9	9	18	6		42
Пятница	Приседания Жим лёжа	5	6/2 5	5/2 5	4/3 4	3/3		34 28
Всего		5	17	15	16	9		62

11 неделя

День недели	**Средства тренировки**	**Зоны интенсивности**							**КПШ**
		60%	**65%**	**70%**	**75%**	**80%**	**85%**	**90 %**	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	10	10 10 6	18 18 6	18 12 6	20 9 8	9 8 6	10 5	85 72 32
Итого		10	26	42	36	37	23	15	189
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5	5 5	5/2 4/2	4/2 4	3/2 3	3/2 2/2	3/2 1/3	39 32

Всего		5	10	18	12	9	10	7	71
Среда	Приседания с груди Становая тяга		6	4 6	4 6	3/2 4/2	3 3/2		17 32
Всего			6	10	10	14	9		49
Пятница	Приседания Жим лёжа	5	5 5	4 5/2	3/2 4/2	3/2 3/2	2 2/2	2/3 1/2	29 40
Всего		5	10	14	14	12	6	8	69

***12** неделя*

День недели	**Средства тренировки**	**Зоны интенсивности**							**КПШ**
		60%	***65%***	***70%***	***75%***	***80%***	***85 %***	***90 %***	
	Приседания Жим лёжа Становая тяга	10	4 10 6	20 10 6	28 8 12	44 6 8	5 8	2 3	70 55 32
Итого		10	22	36	48	25	13	5	157
Понедельник	Приседания Жим лёжа	5	5	4 5	4/2 4	4/2 3	3 2	2 1/3	25 27
Всего		5	5	9	12	11	5	5	52
Среда	Приседания с груди Становая тяга		6	4/2 6	3/4 6/2	4/2			20 32
Всего			6	14	24	8			52
Пятница	Приседания Жим лёжа	5	4 5	4/2 5	4/2 4	3 3	2 2/3		25 28
Всего		5	9	13	12	6	8		53

4.3. Информационное обеспечение учебного процесса

Список литературы

1. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000 https://power35.ru/biblioteka/zhim-lezha-igor-zavjalov/
2. Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969 https://vk.com/wall-25646033 656
3.Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г, №1 https://www.yaneuch.ru/cat 91/paujerlifting/138735.1867869.page3.html
4. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995 http ://musclegreat.narod.ru/ ostgym.html
5. Остапенко Л.А.Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002 https://studbooks.net/681715/turizm/osobennosti_etapa_nachalnoy_podgotovki_silovom troebore
6. Чурилин В.А., Чурилин Ю.А., Пимченков М.С., Яичников Ю.А.. Культуризм для всех. Москва МГП «Полисет» во «Совэкспорткнига» 1991. https://classicbodybuilding.ru/item/kulturizm-dlya-vseh-1991-djvu-rus
7. Романовский В.Е., Синьков В.А.. Бодибилдинг - создай своё тело сам. Ростов н/Д: изд-во «Мога-Н», 1994. http://www.tnu.in.ua/ study/books/entry2157801.html
8. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг, бенчпресс, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Минск. ООО «Вида - Н», 2002. http://kniga.seluk.ru/k-pedagogika/786119-1-belskiy-sistemi-effektivnoytremrovki-armrestlmg-bodibildmg-benchpress-pauerliftmg-belskiy- mn-ooovida.php
9. Научно - методический реферативный сборник «Атлетизм». №1-12. Московская обл., Люберецкий р-он., п. Малаховка. Инспорт, 1990. https://auction.ru/offer/atletizm_nauchno_metodicheskij_referativnyj_sbornik_vyp_11_1990_god-i150396558521387.html
10. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. Москва. Физкультура и спорт, 1991. http://powerliftingkurgan.narod.ru/Weider Bobybuilding.pdf
11. Муравьёв В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва изд-во «Светлана П», 1998. http://athlete.ru/books/powerlifting russian guide/

Нормативно-правовые акты, интернет – ресурсы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ /Электронный ресурс/ https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» /Электронный ресурс/ https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)/ Электронный ресурс/ https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/

4.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)/ Электронный ресурс/ http://government.ru/docs/all/140314/

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р

6.https://mru31.fmba.gov.ru/upload/iblock/9ce/qcerdlt3510z30lic1vy43xh9ih6ktk8/4283.pdf от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средыобитания» согласно приложению/Электронный ресурс /https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pd

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Начальная диагностика
Спортивный отбор обучающихся для занятий спортом

Задачи спортивного отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта.

По мнению ряда авторов (Авекович Н.В., Ашмарин Б.А., Вайцеховский С.М., Филиппович В.И.) **спортивный отбор** - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Для приобщения к спортивной систематической деятельности нужны определенные предпосылки. К числу важнейших из них относятся, кроме прочих, индивидуальная предрасположенность к ней, личностные установки, потребности, интересы.

Так, при проведении набора и комплектовании спортивных групп в **беседе с обучающимся** выясняются следующие вопросы:

1. Почему для спортивных занятий ты избрал именно такой вид спорта?
2. Знаешь ли ты, какие требования к тебе будут предъявлены условиями спортивных занятий?

(Обучающийся может не знать о требованиях, которые ему будут предъявлены условиями спортивных занятий, тогда о них надо будет рассказать в доходчивой форме).

3. Занятия спортом потребуют много сил и времени, хватит ли их у тебя, чтобы хорошо учиться в школе и тренироваться?

В **беседе с родителями** можно получить сведения о ребенке, задавая следующие вопросы:

1. Каково ваше отношение к намерениям сына (дочери) заняться спортом?
2. Каковы бытовые условия у вас дома и ваши возможности помогать ребенку в школьной учебе и спортивных занятиях?
3. Сколько времени ваш ребенок тратит на выполнение домашних заданий, какие предметы даются ему лучше, а какие хуже, какова его физическая и умственная работоспособность?
4. На сколько он целеустремлен и настойчив в достижении поставленной перед ним цели?
5. Ваше мнение о возможностях вашего ребенка успешно сочетать учебу в школе и занятия спортом.

Второй уровень - углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16 - 17 лет), обладающих высоким уровнем

способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации.

Третий уровень - отбор для выявления спортсменов (возраст 18 - 20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации.

Основным методом спортивного отбора является тестирование задатков, способностей и различных сторон двигательной подготовленности. В случае, когда изучаемые признаки или свойства личности не поддаются формализации, используются методы педагогических, психологических и врачебно-педагогических наблюдений.

В качестве тестов для оценки физических качеств избраны упражнения, применяемые для определения физической подготовленности и набора обучающихся в учебно-тренировочные группы:

***Подтягивание на перекладине в висе*:** для определения развития физических качеств мышц сгибателей и приводящих мышц плечевого пояса.

Отжимание от пола в упоре лёжа: для определения развития физических качеств отводящих мышц и мышц разгибателей плечевого пояса.

***Приседание на одной ноге (левой, правой)*:** для определения развития физических качеств сгибателей и разгибателей мышц ног.

Темпинг-тест: для определения максимальной частоты движений кисти. Тест характеризует функциональное состояние нервной системы и скорость прохождения нервных импульсов. Он используется для определения скоростных качеств спортсмена и поэтому особенно важен для представителей армрестлинга.

Для его проведения необходим секундомер, карандаш, лист бумаги, который расчерчивают на четыре равные части. Обследуемый по команде «Внимание, марш!» в течение десяти секунд в максимальном темпе ставит точки в первом квадрате, через десять секунд то же самое повторяет во втором квадрате и т.д. Для оценки результатов подсчитывают количество точек в каждом квадрате, это легко сделать, если карандашом постепенно соединить все точки между собой. Максимальная частота движений кисти у тренированных спортсменов может доходить до 100 и более точек за 10 секунд. Сравнивая количество точек в отдельных квадратах, можно получить дополнительную информацию. Снижение частоты движений, т.е. уменьшение количества точек от квадрата к квадрату, свидетельствует о недостаточной устойчивости нервной системы.

Цветовой тест

Состояние спортсмена и его психоэмоциональные характеристики определяют его реакцию на ту или иную цветовую гамму.

Задание: построить пирамиду из 15 бумажных квадратов различных цветов и оттенков, размером 2,5 на 2,5 см. Основание пирамиды заполняется пятью квадратами, выше четыре квадрата и т.д. Оценка - по числу преимущественно использованных цветов.

Сочетание красного, голубого и зеленого говорит о том, что спортсмен обладает хорошими адаптационными способностями, т.е. ему можно рекомендовать занятия по бодибилдингу.

Красный, желтый, оранжевый - способность к максимальной силе (бенчпресс и пауэрлифтинг).

Черный, белый и серый - неуверенный, скрытный, сомневающийся человек. Такой спортсмен нуждается в дальнейшем тестировании.

Голубой, зеленый и лиловый - стремление к спокойствию, медлительность, уравновешенность; нуждается в дальнейшем тестировании.

Приложение№ 2

Начальная диагностика
Входной контроль

Для оценки физических качеств, учитываемых при комплектовании обучающихся в учебно-тренировочные группы избраны следующие упражнения, применяемые для определения физической подготовленности:

***Подтягивание*:** для определения развития физических качеств мышц сгибателей и приводящих мышц плечевого пояса.

Отжимание: для определения развития физических качеств отводящих мышц и мышц разгибателей плечевого пояса.

***Приседание на одной ноге (левой, правой)*:** для определения развития физических качеств сгибателей и разгибателей мышц ног.

	Подтягивание на перекладине в висе		*Отжимание от брусьев*		*Приседание на одной ноге*	
ЮНОШИ	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*
	10	высокий	*5*	высокий	20	высокий
	8	средний	4	средний	17	средний
	6	низкий	3	низкий	8	низкий

	Подъем туловища на наклонной скамье		*Отжимание от пола*		*Приседание на одной ноге*	
ДЕВУШКИ	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*
	15	высокий	*5*	высокий	*3*	высокий
	12	средний	4	средний	*2*	средний
	10	низкий	3	низкий	1	низкий

Приложение 4

Промежуточная аттестация
Зачет контрольных нормативов

	Подтягивание на перекладине в висе		*Отжимание от брусьев*		*Приседание на одной ноге*	
ЮНОШИ	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*
	11	высокий	*7*	высокий	*22*	высокий
	9	средний	*5*	средний	*20*	средний
	7	низкий	4	низкий	10	низкий

	Подъем туловища на наклонной скамье		*Отжимание от пола*		*Приседание на одной ноге*	
ДЕВУШКИ	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*	*кол-во*	*уровень*
	30	высокий	16	высокий	*5*	высокий
	25	средний	12	средний	4	средний
	20	низкий	7	низкий	3	низкий

Приложение 5

Промежуточная аттестация

Тестовые задания №1

1. В стартовой позиции запрещается:

а) закрывать фалангу большого пальца руки соперника.

б) упираться одной ногой в стойку стола.

в) устанавливать локоть не в центре подлокотника.

г) держать кисть в отведенном положении.

2. К нарушениям правил относятся:

а) разрыв захвата

б) отрыв локтя от подлокотника

в) перемещение локтя по подлокотнику

г) отрыв ноги от пола.

3. Продолжить фразу, «Критическим положением считается положение, в котором рука...»

4. Победа засчитывается когда:

а) пальцы соперника коснуться валика

б) кисть или предплечье коснутся валика

в) после первого нарушения правил (фола)

г) после второго нарушения правил (фола)

д) после третьего нарушения правил (фола).

5. Во время поединка правилами запрещено:

а) опускать локоть свободной руки ниже поверхности стола.

б) отрывать туловище от стола

в) касаться головой или плечом захвата

г) умышленное движение на себя, которое провоцирует отрыв локтя соперника от подлокотника.

6. Судейский захват устанавливается в том случае, если:

а) произошел разрыв захвата

б) спортсмены не могут самостоятельно принять правильное стартовое положение.

в) каждый из спортсменов имеет по одному предупреждению (фолу)

7. Спортсмену засчитывается поражение, если он в критическом положении:

а) находится более 10 сек.

б) получает первое предупреждение (фол)

в) совершает любое движение корпусом в сторону борющейся руки.

8. Расположите по порядку критерии, согласно которым определяются места спортсменов, которые имеют одинаковое количество очков по сумме двоеборья. Более высокое место занимает тот спортсмен.

а) у кого более высокое место в борьбе на одну из рук
б) который провел меньше поединков
в) который имел более легкий вес на взвешивании.

9. При борьбе способом «верх» основная задача:

а) согнуть собственную кисть
б) разогнуть кисть и пальцы соперника
в) осуществлять давление собственным предплечьем в предплечье соперника
г) осуществлять давление собственным предплечьем в кисть соперника

10. При борьбе способом «крюк» основную нагрузку несут мышцы:

а) пронаторы предплечья
б) сгибатели кисти
в) треглавая плеча (трицепс)
г) двуглавая плеча (бицепс)

11. Выделите наиболее важные, по вашему мнению, физические качества рукоборца:

а) взрывная сила,
б) частота движений
в) быстрота одиночного движения
г) гибкость
д) силовая выносливость
е) ловкость
ж) быстрота простой двигательной реакции
з) общая выносливость

12.Что такое отведение? При опущенной вниз руке ладонью вперед

а) движение кисти вперед
б) движение кисти назад
в) движение кисти от себя (в сторону большого пальца)
г) движение кисти к себе (в сторону мизинца)
д) поворот кисти вовнутрь
е) поворот кисти наружу

В некоторых вопросах правильным может быть только один вариант ответа, в некоторых - несколько вариантов из перечисленных правильные.

Правильный ответ 2 балла
Неполный ответ 1 балл
Неправильный ответ - 0 баллов
Для зачета необходимо набрать не менее 15 баллов.

Тестовые задания №2

1. Что такое пауэрлифтинг?

А. силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении

сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Б. процесс наращивания и развития мускулатуры за счет высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, путем занятия физическими упражнениями с отягощениями.

2. Какое из упражнений не входит в соревновательные упражнения пауэрлифтинга?

А. Жим лежа

Б. Жим штанги из за головы

3. Какая обувь должна быть на занятиях пауэрлифтингом?

А. любая спортивная обувь

Б. спортивная обувь с нескользящей подошвой

4. Какая одежда должна быть на занятиях пауэрлифтингом?

А. любая спортивная одежда

Б. свободная спортивная одежда не стесняющих движений

5. Для чего рекомендуется одевать тяжелоатлетический пояс?

А. для поддержки спортивных брюк во время упражнения

Б. для предохранение мышц во время напряженных тренировок

6. Влияет ли занятия пауэрлифтингом на телосложения обучающихся?

А. Да

Б. Нет

7. Нужно ли проводить специальную разминку в пауэрлифтинге?

А. Да

Б. Нет

8. Входит ли пауэрлифтинг в олимпийские виды спорта?

А. Да

Б. Нет

9. Для чего делается максимальный прогиб в позвоночнике при выполнении жима лежа?

А. Для снятия нагрузки с нижней части мышц спины.

Б. Для уменьшения пути движения штанги до касания груди.

10. Нужно ли выполнять дыхания во время опускания и поднимания отягощений?

А. Да

Б. Нет.

Приложение 6

Итоговая аттестация

№ п/п	Критерий оценивания	Уровень
1	Выполнение нормативов 1 разряда и КМС в отдельных видах спорта	Высокий
2	Выполнение нормативов 2 разряда	Средний
3	Выполнение нормативов 3 разряда	Низкий

Карта текущего контроля

№ п/п	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма проведения	Сроки проведения
1	Усвоение воспитанниками техники безопасности, правил поведения во время занятий	Опрос	Сентябрь
2	Техника выполнения специальных упражнений, правильного дыхания и специальной терминологии во время занятий	Индивидуальный контроль за траекторией движения штанги и правильной задержки дыхания	Октябрь
		Индивидуальный контроль за усвоением основ техники выполнения упражнений при постоянном отягощении	январь
3	Знания о гигиене и об особенностях развития организма спортсмена	Беседа	Ноябрь Апрель
4	Контроль над техникой выполнения специальных упражнений и правильного дыхания	Исправление ошибок в технике выполнения упражнений при различных отягощениях	Декабрь
		Совершенствование техники до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал	Май
5	ОФП (Подтягивание, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 1 минуту, отжимание на брусьях, поднимание туловища)	Участие в соревнованиях	По плану мероприятий
6	Жим штанги лёжа, приседание со штангой собственного веса на количество раз	Участие в соревнованиях	По плану мероприятий

Приложение 7

Изучение самооценки и ее влияния на самовоспитание в подростковом возрасте

Методика изучения самооценки подростка: методика изучения самооценки качеств личности Т. Дембо — С. Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан и Тест - опросник «Определение уровня своей самооценки».

Целью методики изучения самооценки Т. Дембо — С. Рубинштейна,

в модификации А. М. Прихожан, является выявление уровня самооценки воспитанника по заранее заданным качествам личности. Выбор тех или иных качеств личности обусловлен целями исследования (например, установленных с помощью других методов трудностей в общении, для получения дополнительной информации можно предложить для оценки такое качество как общительность). Данная методика основана на непосредственном оценивании личных качеств, таких как здоровье, способности характера и так далее. Воспитанникам предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворял.

Каждому воспитаннику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задачи. Воспитаннику выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. Время, отводимое на выполнение задания, 10-12 минут.

Состав методики:

Воспитаннику предлагаются семь мнений.

Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отмечает, как он оценивает развитие у себя этого качества, стороны личности в данный момент времени. После этого крестиками (х) отмечает, при каком уровне развития этих качеств, сторон он был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

Воспитаннику дается следующая инструкция: «Допустим, что на этой линии расположились все люди мира в порядке повышения их состояния здоровья (пример со шкалой здоровья): внизу - самые больные люди, вверху - самые здоровые (те, которые никогда не болеют). Как ты думаешь, где твое место среди всех людей мира по состоянию здоровья?». На примере оценки качества «здоровье» с помощью экспериментатора усваивает выполнение инструкции.

Подробнее Высота самооценки определяется с помощью условного разбиения шкал на отрезки в соответствии с пятибальной системой. При этом одно деление на шкале является равным 0,5 балла. Исходя из этого подсчитывается средний балл самооценки. «Нормальной», «Средней» самооценкой принято считать самооценку со средним баллом 2.5 и немного выше; «Высокой» - со средним баллом 4-5; «Низкой» - со средним баллом 0-2.5.

Тест - опросник «Определение уровня своей самооценки» также предназначен для выявления уровня самооценки подростка. Испытуемому предлагается 10 высказываний и 2-3 варианта ответов к каждому из них.

За выбор определенного ответа начисляется соответствующий балл.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то? а) очень часто — 1 балл; б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы: а)

постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов; б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое: а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов; б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл; в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы: а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла; б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла; в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека? а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите: а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов; б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла; в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни? а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем вы? а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо? а) да — 5 баллов; б) нет — 1 балл; в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета: а) голубой — 1 балл; б) желтый — 3 балла; в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50 - 38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Вот несколько советов, которые помогут не переступить порог заниженной самооценки (каждому раздается памятка).

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.
2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.
4. Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!

Приложение 8

Методика выявления коммуникативных склонностей воспитанников

Цель: выявление коммуникативной развитости учащегося.

Ход проведения: учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Ели Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «-». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы:

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в классе?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать сое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на встречи, свидания?

19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20.

По полученному таким образом показателю можно судить об уровне коммуникативных способностей воспитанника:

Низкий уровень - 0,1 - 0,45
Ниже среднего - 0,46 -0,55
Средний уровень - 0,56 -0, 65
Выше среднего - 0,66 -0, 75
Высокий уровень - 0,76 -1