

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
МУДО ДТДиМ
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО ДТДиМ
Т.В.Сапожникова
«25» августа 2020г. №180

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся 12-18 лет
Срок реализации 3 года

Составитель:
Луценко Илья Михайлович,
тренер-преподаватель

г. Копейск
2018 год

Информационная карта программы

Тип программы – модифицированная

Образовательная область – физическая культура

Направленность деятельности – физкультурно-спортивная

Уровень освоения содержания образования – общекультурный

Возрастной уровень реализации программы – основное и среднее общее образование

Форма реализации программы – групповая

Продолжительность реализации программы – 3 года

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

На основании Государственной программы Челябинской области "Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области" на 2015 – 2020 годы (с изменениями на 17 апреля 2018 года) одним из приоритетных направлений развития физической культуры и спорта является вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой и спортом. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей подростков в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья.

Отличительные особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является базовой, содержит в себе 10 базовых модулей. Базовые модули включают в себя элементы общей физической подготовки для всех видов спорта с отягощением, специализированные виды подготовки из пауэрлифтинга, бодибилдинга и силового экстрима, что обеспечивает разностороннюю подготовку без четкой специализации, позволяя исключить негативные стороны избранных видов спорта.

Режим дистанционного обучения требует разработки модуля, содержание которого подобрано таким образом, что данный модуль может быть реализован на любом периоде обучения по трехгодичной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. То есть список тем должен отвечать следующим условиям: не перекрывать содержание других модулей программы, быть логически взаимосвязанным с остальным учебным материалом, иметь возможность варьирования сложности рассматриваемых вопросов в зависимости о времени включения в образовательный процесс (на ранних этапах обучения большую ценность принесет мотивационная составляющая, в то время как на более поздних – конкретная информация, раскрывающая и дополняющая ранее изученные темы).

Так как атлетическая гимнастика является видом спорта с дополнительным отягощением, то режим работы мышц и связанная с ним специфическая адаптация обучающихся не позволит им прогрессировать в условиях отсутствия необходимых спортивных снарядов. В данном случае единственной заменой могут служить упражнения с собственным весом,

основное назначение которых – замедлить процесс наступления растренированности до момента возвращения в спортивный зал.

Адресат программы

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 13 лет. На основании СанПиН 2.4.4.3172-14 зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

В исключительных случаях раннего физического развития по показаниям физкультурно-спортивного врача возможен допуск с 11 лет.

Группа формируется разновозрастной, объем тренировочной нагрузки подбирается для каждого обучающегося индивидуально, на основании уровня его подготовленности.

Объем программы, срок освоения

Общее количество часов в год: 216 часов

Количество часов и занятий в неделю: 3 занятия по 2 часа

Периодичность занятий: нагрузка равномерно разнесена в течение недели – занятия проводятся с промежутками в день (например, понедельник-среда-пятница, вторник-четверг-суббота).

Дистанционный модуль

Общее количество часов: 24

Количество часов и занятий в неделю: 3 занятия по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Форма образовательного объединения: секция, спортивное объединение.

Формы занятий по составу участников:

- фронтальная,
- групповая,
- работа в парах.

По способу организации учебно-воспитательной деятельности:

- беседа,
- лекция,
- тренировка,
- соревнования.

Модули программы выстроены в соответствии с увеличением сложности теоретических вопросов и повышением интенсивности тренировочной нагрузки:

1 год обучения

Вводно-восстановительный цикл;

Руки титана;

Система 5-4-3-2-1;

Синглы в силовой раме;

Тренинг высокой интенсивности.

2 год обучения

Вводно-восстановительный цикл;

Руки титана;

Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях;

Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа;

Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге;

Тренинг высокой интенсивности.

3 год обучения

Вводно-восстановительный цикл;

Руки титана;

Тренинг, направленный на увеличение силы хвата;

Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос;

Тренинг высокой интенсивности.

Для облегчения контроля физической подготовленности спортсменов ежегодно повторяются два входных модуля – Вводно-восстановительный цикл и Руки титана (сбалансированные модули, пригодные для отдельного использования), заключительный модуль – Тренинг высокой интенсивности (площадка для установления личных рекордов и закрепления результатов года обучения).

В **дистанционный модуль** включены темы, раскрывающие историю зарождения атлетической гимнастики как вида спорта с отягощением в период начала XX века на примере известных спортсменов мирового класса. Каждая тема посвящена отдельному известному человеку и его вкладу в тренировочный процесс, приведшему к становлению современных методик тренировки и разделению единого понятия тяжелой атлетики на контактные виды спорта (борьбу и бокс) и поднятие тяжестей (собственно тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, бодибилдинг, силовой экстрим, кроссфит).

Содержание тем может варьироваться в зависимости от уровня знаний обучающихся и обращаться к ранее изученным материалам по теории тренировки, режимам работы мышц, диетологии, соревновательной деятельности и спортивным федерациям, либо являться базисом для

последующего обращения к вышеперечисленным вопросам в процессе обучения.

Практическая часть каждого занятия заключается в выполнении обязательного комплекса упражнений, одинакового для каждого тренировочного дня в силу быстрого восстановления обучающихся после нагрузки такого незначительного уровня. Динамика результата отслеживается по индивидуальному тренировочному дневнику (Приложение 11). В данном модуле в ячейки дневника вносится только количество успешно выполненных повторений, так как все упражнения выполняются с собственным весом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель

Формирование и развитие индивидуальных физических качеств обучающихся посредством тренировок с отягощением.

Задачи

1. Научить использовать технические средства и различные способы тренировок;
2. Научить методике соревновательной борьбы;
3. Увеличить физические показатели силы и силовой выносливости;
4. Привить знания о режиме дня и основах спортивного питания.

1.3. Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения
Предмет – атлетическая гимнастика

№ п/п	Наименование модуля, темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	8		8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Различие аэробной и анаэробной нагрузки	2	2		Контрольный опрос
3.3	Питание и режим дня при спортивных занятиях	2	2		Контрольный опрос
3.4	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок
4	Система 5-4-3-2-1	36	6	30	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
4.2	Различные режимы работы мышц	2	2		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Синглы в силовой раме	72	14	58	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	6	6		
5.2	Питание и режим дня при развитии силы	2	2		Контрольный опрос
5.3	Особенности укрепления связочного аппарата	2	2		Контрольный опрос
5.4	Основы анатомии	4	4		Контрольный опрос
5.5	Набор практических упражнений	58		58	Дневник тренировок
6	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
6.2	Набор практических упражнений	42		42	Дневник

					тренировок; Внутренние соревнования
7	Итоговое занятие	2	2		

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие

Формирование коллектива, Объяснение правил техники безопасности.
Обсуждение плана занятий модулей.

2. Вводно-восстановительный цикл

2.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

2.2. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 1). Комплекс состоит из двух различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-первый дни, а в течение второй – второй-первый-второй дни.

Упражнение	Дни тренировочного комплекса	
	Первый день	Второй день
	Приседания со штангой	Становая тяга
	Жим штанги лежа	Жим штанги стоя
	Подъем штанги на бицепс	Подтягивания
	Скручивания на римском стуле	Отжимания от брусьев

В ходе первых двух тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – подготовка организма обучающихся к увеличению нагрузок, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания, жим штанги лежа, жим штанги стоя, становая тяга.

3. Руки титана

3.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

3.2. Различие аэробной и анаэробной нагрузки

Понятие видов нагрузки. Краткая биохимия процесса.

3.3. Питание и режим дня при спортивных занятиях

Понятие пищевой ценности. Нутриенты. Режим работы и отдыха, скорость восстановления.

3.4. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 2).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Приседания со штангой	Жим гантелей сидя	Становая тяга
	Жим штанги лежа	Подъем штанги на бицепс	Шраги со штангой
	Подтягивания	Жим штанги лежа узким хватом	Отжимания от брусьев
	Скручивания на римском стуле	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Подтягивания обратным хватом
	Подъем на носки «ослик»	Подъем гантелей на бицепс «молот»	Скручивания на турнике «штопор»
			Подъем на носки с гантелей

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся с упором на верхнюю часть тела, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга, подъем штанги на бицепс и всех жимовых упражнениях.

4. Система 5-4-3-2-1

4.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Различные режимы работы мышц

Динамика, изометрия, плиометрия. Изменение техники выполнения упражнений в зависимости от требуемого режима работы мышц.

4.3. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 3). Комплекс состоит из двух различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-первый дни, а в течение второй – второй-первый-второй дни.

Упражнение	Дни тренировочного комплекса	
	Первый день	Второй день
	Приседания со штангой	Жим штанги лежа осью Аполлона
	Становая тяга из ямы осью Аполлона	Тяга штанги к поясу
	Становая тяга в силовой раме от уровня колен	Жим штанги стоя
	Фермерская прогулка	Подтягивания
		Подъем штанги на бицепс
		Скручивания лежа на полу

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в

целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся, подготовка связочного аппарата к специализированным нагрузкам, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения во всех тяговых и жимовых упражнениях. Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по трем упражнениям: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении и сумма результатов по трем упражнениям.

5. Синглы в силовой раме

5.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

5.2. Питание и режим дня при развитии силы

Питание для набора мышечной массы. Расчет индивидуального потребления. Режим работы и отдыха, скорость восстановления.

5.3. Особенности укрепления связочного аппарата

Режимы работы мышц и вес отягощения. Периодичность тренировок, направленных на укрепление связок. Восстановительные тренировки

5.4. Основы анатомии

Расположение основных мышечных групп. Различие мышечных волокон. Связь тренировочных режимов с преобладающей долей мышечных волокон в конкретной мышце.

5.5. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок

(Приложение 4). Комплекс состоит из двух различных тренировочных недель, первая является подготовительно-восстановительной, вторая – целенаправленно воздействует на связочный аппарат.

Первая неделя

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Становая тяга	Фермерская прогулка	Приседания со штангой
	Жим штанги стоя	Перенос мешка	Жим штанги лежа
	Тяга штанги к поясу	Подъем штанги на бицепс	Отжимания от брусьев
		Подъем штанги на бицепс обратным хватом	
		Эспандер	
		Сгибание запястий с гирей	

Вторая неделя

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Становая тяга гантелей	Фермерская прогулка	Приседания со штангой
	Становая тяга в силовой раме от уровня колен	Перенос мешка	Четвертьприсед со штангой в силовой раме
	Жим гантелей стоя	Подъем штанги на бицепс	Жим гантелей лежа
	Жим штанги стоя в силовой раме от уровня лба	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Жим штанги лежа в силовой раме от уровня локтя
	Подтягивания	Эспандер	Скручивания на римском стуле
		Сгибание запястий с гирей	

В ходе первых двух тренировочных недель происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся, укрепление связочного аппарата, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях, выполняемых в силовой раме.

6. Тренинг высокой интенсивности

6.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

6.2. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 5).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Американский мах гирей	Русский мах гирей	Жим штанги лежа
	Жим штанги стоя осью Аполлона	Приседания со штангой	Тяга штанги к поясу
	Шраги со штангой	Становая тяга осью Аполлона	Отжимания от брусьев
	Турецкий подъем	Фермерская прогулка	Подтягивания обратным хватом
	Рывок гантели	Наклон с гантелями в сторону	Подъем штанги на бицепс
		Скручивания на римском стуле	Подъем гантелей на бицепс «молот»

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силовой выносливости обучающихся, демонстрация навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга, жим штанги лежа и жим штанги стоя; увеличения времени нахождения под нагрузкой в упражнениях: махи гирей и фермерская прогулка. Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по упражнениям: становая тяга,

народный жим штанги лежа, взятие на грудь и жим штанги стоя, фермерская прогулка. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов и анализ результатов за год тренировок.

Календарно-тематический план

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Беседа, инструктаж	2	Вводное занятие	
		10	Вводно-восстановительный цикл	
2	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
3	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
4	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
5	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
6	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
		48	Руки титана	
7	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
8	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
9	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
10	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
11	Лекция	1	Различие аэробной и анаэробной нагрузки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
12	Лекция	1	Различие аэробной и анаэробной	Контрольный опрос

			нагрузки	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
13	Лекция	1	Питание и режим дня при спортивных занятиях	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
14	Лекция	1	Питание и режим дня при спортивных занятиях	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
15	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
16	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
17	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
18	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
19	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
20	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
21	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
22	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
23	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
24	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
25	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
26	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
27	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
28	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
29	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
30	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
		36	Система 5-4-3-2-1	
31	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
32	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	

	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
33	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
34	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
35	Лекция	1	Различные режимы работы мышц	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
36	Лекция	1	Различные режимы работы мышц	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
37	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
38	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
39	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
40	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
41	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
42	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
43	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
44	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
45	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
46	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
47	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
48	Соревнования	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Внутренние соревнования
		72	Синглы в силовой раме	
49	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
50	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
51	Лекция	1	Основы техники выполнения	

			упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
52	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
53	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
54	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
55	Лекция	1	Питание и режим дня при развитии силы	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
56	Лекция	1	Питание и режим дня при развитии силы	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
57	Лекция	1	Особенности укрепления связочного аппарата	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
58	Лекция	1	Особенности укрепления связочного аппарата	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
59	Лекция	1	Основы анатомии	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
60	Лекция	1	Основы анатомии	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
61	Лекция	1	Основы анатомии	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
62	Лекция	1	Основы анатомии	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
63	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	Дневник тренировок
64	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
65	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	Дневник тренировок
66	Тренировка	2	Набор практических упражнений	Дневник тренировок

88	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
89	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
90	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
91	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
92	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
93	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
94	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
95	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
96	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
97	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
98	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
99	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
100	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
101	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
102	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
103	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
104	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
105	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
106	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
107	Соревнования	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Внутренние соревнования
108		2	Итоговое занятие	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения
Предмет – атлетическая гимнастика

№ п/п	Наименование модуля, темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	8		8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Питание и режим дня при спортивных занятиях	4	2	2	Контрольный опрос
3.3	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок
4	Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях	36	6	30	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
4.2	Теория тренировки	3	3		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа	36	6	30	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
5.2	Теория тренировки	3	3		Контрольный опрос
5.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок
6	Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге	36	6	30	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
6.2	Теория тренировки	3	3		Контрольный опрос
6.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок

7	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	
7.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
7.2	Набор практических упражнений	42		42	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие

Формирование коллектива, Объяснение правил техники безопасности. Обсуждение плана занятий модулей.

2. Вводно-восстановительный цикл

2.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

2.2. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 1). Комплекс состоит из двух различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-первый дни, а в течение второй – второй-первый-второй дни.

Упражнение	Дни тренировочного комплекса	
	Первый день	Второй день
	Приседания со штангой	Становая тяга
	Жим штанги лежа	Жим штанги стоя
	Подъем штанги на бицепс	Подтягивания
	Скручивания на римском стуле	Отжимания от брусьев

В ходе первых двух тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – подготовка организма обучающихся к увеличению нагрузок, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания, жим штанги лежа, жим штанги стоя, становая тяга.

3. Руки титана

3.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

3.2. Питание и режим дня при спортивных занятиях

Расчет индивидуального потребления. Разработка индивидуального режима.

3.3. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 2).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Приседания со штангой	Жим гантелей сидя	Становая тяга
	Жим штанги лежа	Подъем штанги на бицепс	Шраги со штангой
	Подтягивания	Жим штанги лежа узким хватом	Отжимания от брусьев
	Скручивания на римском стуле	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Подтягивания обратным хватом
	Подъем на носки «ослик»	Подъем гантелей на бицепс «молот»	Скручивания на турнике «штопор»
			Подъем на носки с гантелей

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в

целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся с упором на верхнюю часть тела, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга, подъем штанги на бицепс и всех жимовых упражнениях.

4. Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях

4.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Теория тренировки

Понятие о циклировании нагрузки. Микроциклы.

4.3. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 6).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Приседания со штангой в силовой раме из нижней точки	Тяга штанги к поясу	Фронтальный присед
	Приседания со штангой	Жим штанги стоя	Становая тяга
	Жим штанги лежа	Шраги со штангой	Перенос мешка
	Скручивания лежа	Тяга гантели к поясу	Скручивания на турнике
		Подъем штанги на бицепс	
		Эспандер	

В ходе первой тренировочной недели происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся, улучшение техники выполнения движений, связанных с приседаниями.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях, связанных с приседаниями. Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по двум упражнениям: приседание со штангой, становая тяга. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

5. Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа

5.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

5.2. Теория тренировки

Критический анализ современных тренировочных методик.

5.3. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 7).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Жим штанги лежа в силовой раме из нижней точки	Приседания со штангой	Жим штанги лежа узким хватом
	Жим штанги лежа на скамье 60°	Выпады со штангой	Отжимания от брусьев
	Тяг штанги к поясу	Становая тяга	Жим гантелей сидя
	Подтягивания	Подъем на носки «ослик»	Подъем штанги на бицепс
		Подъем прямых ног лежа	

В ходе первой тренировочной недели происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение

физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся, улучшение техники выполнения движений, связанных с жимом лежа.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях, связанных с жимом лежа.

6. Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге

6.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

6.2. Теория тренировки

Принципы чередования ударных и восстановительных микроциклов

6.3. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 8).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Приседания со штангой	Жим штанги стоя	Становая тяга
	Присед Зерхера	Подтягивания	Гудмонинг
	Перенос мешка	Жим штанги лежа	Гиперэкстензия
	Наклон с гантелей в сторону	Подъем гантелей на бицепс	Фермерская прогулка
	Вращение тренажера «колодец»	Французский жим	Эспандер
	Щипок блина		

В ходе первой тренировочной недели происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся, улучшение техники выполнения движений, связанных со становой тягой.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях, связанных со становой тягой.

7. Тренинг высокой интенсивности

7.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

7.2. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 5).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Американский мах гирей	Русский мах гирей	Жим штанги лежа
	Жим штанги стоя осью Аполлона	Приседания со штангой	Тяга штанги к поясу
	Шраги со штангой	Становая тяга осью Аполлона	Отжимания от брусьев
	Турецкий подъем	Фермерская прогулка	Подтягивания обратным хватом
	Рывок гантели	Наклон с гантелями в сторону	Подъем штанги на бицепс
		Скручивания на римском стуле	Подъем гантелей на бицепс «молот»

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силовой выносливости обучающихся, демонстрация навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга, жим штанги лежа и жим штанги стоя; увеличения времени нахождения под нагрузкой в упражнениях: махи гирей и фермерская прогулка. Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по упражнениям: становая тяга, народный жим штанги лежа, взятие на грудь и жим штанги стоя, фермерская прогулка. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

8. Итоговое занятие

Подведение итогов и анализ результатов за год тренировок.

Календарно-тематический план

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Беседа, инструктаж	2	Вводное занятие	
		10	Вводно-восстановительный цикл	
2	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
3	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
4	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
5	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
6	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
		48	Руки титана	
7	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
8	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
9	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок

30	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
		36	Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях	
31	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
32	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
33	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
34	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
35	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
36	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
37	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
38	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
39	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
40	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
41	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
42	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
43	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
44	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
45	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
46	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
47	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
48	Соревнования	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Внутренние соревнования

		36	Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа	
49	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
50	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
51	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
52	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
53	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
54	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
55	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
56	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
57	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
58	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
59	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
60	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
61	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
62	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
63	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
64	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
65	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
66	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
		36	Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге	

67	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
68	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
69	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
70	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
71	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
72	Лекция	1	Теория тренировки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
73	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
74	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
75	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
76	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
77	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
78	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
79	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
80	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
81	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
82	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
83	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
84	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
		46	Тренинг высокой интенсивности	
85	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения
Предмет – атлетическая гимнастика

№ п/п	Наименование модуля, темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	8		8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Питание и режим дня при спортивных занятиях	4	2	2	Контрольный опрос
3.3	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок
4	Тренинг, направленный на увеличение силы хвата	36	6	30	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
4.2	Методики увеличения силы хвата	3	3		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос	72	10	62	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	6	6		
5.2	Спортивные федерации	2	2		Контрольный опрос
5.3	Составление собственной тренировочной программы	4	2	2	Контрольный опрос
5.4	Набор практических упражнений	60		60	Дневник тренировок
6	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
6.2	Набор практических упражнений	42		42	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
7	Итоговое занятие	2	2		

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие

Формирование коллектива, Объяснение правил техники безопасности. Обсуждение плана занятий модулей.

2. Вводно-восстановительный цикл

2.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

2.2. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 1). Комплекс состоит из двух различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-первый дни, а в течение второй – второй-первый-второй дни.

Упражнение	Дни тренировочного комплекса	
	Первый день	Второй день
	Приседания со штангой	Становая тяга
	Жим штанги лежа	Жим штанги стоя
	Подъем штанги на бицепс	Подтягивания
	Скручивания на римском стуле	Отжимания от брусьев

В ходе первых двух тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – подготовка организма обучающихся к увеличению нагрузок, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания, жим штанги лежа, жим штанги стоя, становая тяга.

3. Руки титана

3.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

3.2. Питание и режим дня при спортивных занятиях

Спортивное питание: виды добавок, правила применения. Расчет индивидуального потребления.

Врачебный контроль над спортсменами: периодичность, критерии. Разработка индивидуального режима.

3.3. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 2).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Приседания со штангой	Жим гантелей сидя	Становая тяга
	Жим штанги лежа	Подъем штанги на бицепс	Шраги со штангой
	Подтягивания	Жим штанги лежа узким хватом	Отжимания от брусьев
	Скручивания на римском стуле	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Подтягивания обратным хватом
	Подъем на носки «ослик»	Подъем гантелей на бицепс «молот»	Скручивания на турнике «штопор»
			Подъем на носки с гантелей

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся с упором на верхнюю часть тела, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга, подъем штанги на бицепс и всех жимовых упражнениях.

4. Тренинг, направленный на увеличение силы хвата

4.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Методики увеличения силы хвата

Исторический экскурс. Различные типы хвата: поддерживающий, крушащий, щипковый. Методики развития каждого типа хвата.

4.3. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 9).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Приседания со штангой	Жим штанги стоя	Становая тяга
	Присед Зерхера	Подтягивания	Фермерская прогулка
	Подъем штанги на бицепс	Жим штанги лежа	Шаги со штангой
	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Тяга штанги к поясу	Вращение тренажера «колодец»
	Скручивания на турнике		Тяга с вертикальной рукоятью
			Сгибание запястий с гирей

В ходе первой тренировочной недели происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы хвата обучающихся, улучшение техники выполнения тяговых движений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях, связанных с

приседаниями. Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по двум упражнениям: становая тяга, щипок блина. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

5. Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос

5.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

5.2. Спортивные федерации

История возникновения. Федерации в пауэрлифтинге, бодибилдинге, тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом экстриме, кроссфите. Причины разделения федераций, спортивные правила. Взаимодействие с различными федерациями.

5.3. Составление собственной тренировочной программы

Общие правила написания тренировочных программ. Специализации, периодизация.

Написание учащимися программы тренировок на летний период.

5.4. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 10). Комплекс состоит из четырех различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-третий дни, в течение второй – четвертый-первый-второй дни, в течение третьей – третий-четвертый-первый дни, в течение четвертой – второй-третий-четвертый дни, затем всё повторится сначала.

Упражне ние	Дни тренировочного комплекса			
	Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день
	Приседания со штангой в силовой	Жим гантелей стоя	Становая тяга в силовой раме от	Жим гантелей лежа

	раме из нижней точки		уровня колен	
	Четвертьприсед со штангой в силовой раме	Тяга штанги к поясу	Приседания со штангой	Подтягивания
	Становая тяга гантелей	Жим штанги лежа в силовой раме от уровня локута	Фермерская прогулка	Жим штанги стоя в силовой раме от уровня лба
	Перенос мешка	Подъем на бицепс и жим одной рукой		Турецкий подъем
	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Жим мешка		Эспандер
	Щипок блина	Турецкий подъем		Сгибание запястий со штангой
	Скручивания на римском стуле	Подтягивания за канатную рукоять		Разгибание запястий со штангой

В ходе первых двух тренировочных недель происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силы и мышечной массы обучающихся, улучшение техники выполнения движений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в жимовых и тяговых упражнениях.

6. Тренинг высокой интенсивности

6.1. Основы техники выполнения упражнений

Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

6.2. Набор практических упражнений

Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 5).

а ж н и	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день

	Американский мах гирей	Русский мах гирей	Жим штанги лежа
	Жим штанги стоя осью Аполлона	Приседания со штангой	Тяга штанги к поясу
	Шраги со штангой	Становая тяга осью Аполлона	Отжимания от брусьев
	Турецкий подъем	Фермерская прогулка	Подтягивания обратным хватом
	Рывок гантели	Наклон с гантелями в сторону	Подъем штанги на бицепс
		Скручивания на римском стуле	Подъем гантелей на бицепс «молот»

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

Задачи данного комплекса – увеличение силовой выносливости обучающихся, демонстрация навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга, жим штанги лежа и жим штанги стоя; увеличения времени нахождения под нагрузкой в упражнениях: махи гирей и фермерская прогулка. Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по упражнениям: становая тяга, народный жим штанги лежа, взятие на грудь и жим штанги стоя, фермерская прогулка. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов и анализ результатов за год тренировок.

Календарно-тематический план

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Беседа, инструктаж	2	Вводное занятие	

		10	Вводно-восстановительный цикл	
2	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
3	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
4	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
5	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
6	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
		48	Руки титана	
7	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
8	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
9	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
10	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
11	Лекция	1	Различие аэробной и анаэробной нагрузки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
12	Лекция	1	Различие аэробной и анаэробной нагрузки	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
13	Лекция	1	Питание и режим дня при спортивных занятиях	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
14	Лекция	1	Питание и режим дня при спортивных занятиях	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
15	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок

16	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
17	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
18	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
19	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
20	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
21	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
22	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
23	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
24	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
25	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
26	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
27	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
28	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
29	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
30	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
		36	Тренинг, направленный на увеличение силы хвата	
31	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
32	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
33	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
34	Лекция	1	Методики увеличения силы хвата	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
35	Лекция	1	Методики увеличения силы хвата	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок

36	Лекция	1	Методики увеличения силы хвата	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
37	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
38	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
39	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
40	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
41	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
42	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
43	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
44	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
45	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
46	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
47	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
48	Соревнования	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Внутренние соревнования
		72	Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос	
49	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
50	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
51	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
52	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	Дневник тренировок
53	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
54	Лекция	1	Основы техники выполнения	

			первый день комплекса	
78	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
79	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
80	Тренировка	2	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	Дневник тренировок
81	Лекция	1	Составление собственной тренировочной программы	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
82	Лекция	1	Составление собственной тренировочной программы	Контрольный опрос
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
83	Беседа	1	Составление собственной тренировочной программы	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
84	Беседа	1	Составление собственной тренировочной программы	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	Дневник тренировок
		46	Тренинг высокой интенсивности	
85	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
86	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
87	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
88	Лекция	1	Основы техники выполнения упражнений	
	Тренировка	1	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
89	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
90	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
91	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
92	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
93	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок

94	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
95	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
96	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
97	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
98	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
99	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
100	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
101	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
102	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
103	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
104	Тренировка	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Дневник тренировок
105	Тренировка	2	Набор практических упражнений третий день комплекса	Дневник тренировок
106	Тренировка	2	Набор практических упражнений первый день комплекса	Дневник тренировок
107	Соревнования	2	Набор практических упражнений второй день комплекса	Внутренние соревнования
108		2	Итоговое занятие	

Учебный план

Дистанционный модуль

№ п/п	Наименование модуля, темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дистанционный электронный модуль	24	11	13	
1.1	История атлетической гимнастики	2	1	1	Дневник тренировок
1.2	Георг Гаккеншмидт	2	1	1	Дневник тренировок
1.3	Георг Лурих	2	1	1	Дневник тренировок
1.4	Иван Поддубный	2	1	1	Дневник тренировок
1.5	Иван Заикин	4	2	2	Дневник тренировок
1.6	Артур Саксон	2	1	1	Дневник тренировок
1.7	Луи Сир	2	1	1	Дневник тренировок
1.8	Александр Засс	4	2	2	Дневник тренировок
1.9	Евгений Сандов	2	1	1	Дневник тренировок
1.10	Заключительное занятие	2	0	2	

Содержание тем

1.1. История атлетической гимнастики

Исторический экскурс – от древней Греции до начала 20 века. Первый русский клуб атлетики. Дореволюционная тяжелая атлетика в лицах.

Базовый набор упражнений.

1.2. Георг Гаккеншмидт

Зарождение отечественной школы борьбы. Силовые тренировки. Режим дня, вегетарианство в спорте и врачебный контроль.

Базовый набор упражнений.

1.3. Георг Лурих

Развитие борцовских приемов и техник. Сочетание тренировок с отягощением и других видов спорта. Этика соревновательной борьбы.

Базовый набор упражнений.

1.4. Иван Поддубный

Эволюция французской борьбы. Высшие достижения дореволюционных борцов. Атлетическая гимнастика как база для контактного спорта.

1.5. Иван Заикин

Методики развития силовой выносливости. Дореволюционный цирк: трюки, тренировки, режим дня.

1.6. Артур Саксон

Система развития силы. Тренинг в малом количестве повторений.

1.7. Луи Сир

Максимальная сила и короткоамплитудные движения.

1.8. Александр Засс

Изометрия. Статические нагрузки и изменение телосложения.

1.9. Евгений Сандов

Система изменения телосложения. Тренинг в высоком количестве повторений. Популяризация атлетичности и зарождение бодибилдинга.

1.10. Заключительное занятие

Проведение тестирования и обсуждение результатов.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися

Когнитивные – знания о логике построения тренировочного процесса; знания о методике выбора упражнений и нагрузки для достижения конкретных результатов; знания о методике соревновательной борьбы; знания о режиме дня и основах спортивного питания.

Мотивационно-ценностные – желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортивным совершенствованием.

Деятельностные – опыт участия в тренировочном процессе с группой, напарником, индивидуально; опыт участия в спортивных состязаниях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»

предмет Атлетическая гимнастика

[illegible]

	- учебное занятие по расписанию
	- текущая и промежуточная аттестация
	- каникулярный период

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятия

Силовая рама;
Тренажер-брусья;
Тренажер-перекладина;
Горизонтальная скамья для жима лежа;
Скамья с регулировкой угла наклона спинки;
Римский стул;
Блочный тренажер с набором рукоятей;
Гриф для штанги олимпийского стандарта (диаметр втулок 50 мм);
Гриф для штанги диаметр втулок 30 мм;
Гриф для штанги «Ось Аполлона»;
Комплекты блинов для штанг с диаметром втулок 30 и 50 мм (1,5 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 50 кг);
Разборные гантели и набор блинов к ним, диаметр втулки должен соответствовать диаметру втулки штанг;
Комплект гантелей (4 кг, 6 кг, 8 кг, 10 кг, 12 кг, 14 кг);
Комплект гирь (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг);
Чемоданы для фермерской прогулки;
Мешки-отягощения;
Набор кистевых эспандеров (50 кг, 60 кг, 70 кг, 80 кг);
Ремни тяжелоатлетические;
Ремень для подвешивания отягощений;
Канатная рукоять диаметром 50 мм;
Рукоять для вертикальной тяги;
Тренажер «колодец»;
Лямки для тяги;
Плинты;
Скакалка.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в середине и в конце учебного года на внутренних соревнованиях в коллективе. Соревнования проводятся по завершению учебного модуля так как в этот момент обучающиеся находятся на пике формы и могут показать наилучшие

результаты (в начале следующего учебного модуля уровень нагрузки снижается чтобы избежать перетренированности, постепенно повышаясь, и выходя на максимальный к моменту завершения модуля, таким образом, проводить соревнования в середине процесса нецелесообразно). Многосуставные упражнения, по которым осуществляется контроль уровня освоения, подбираются в соответствии с содержанием модуля, непосредственно предшествующего соревнованиям.

Упражнения, по которым проводятся соревнования.

Первый год обучения, конец первого полугодия

Приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении и сумма результатов по трем упражнениям.

Первый год обучения, конец учебного года

Становая тяга, народный жим штанги лежа, взятие на грудь и жим штанги стоя, фермерская прогулка. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

Второй год обучения, конец первого полугодия

Приседание со штангой, становая тяга. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

Второй год обучения, конец учебного года

Становая тяга, народный жим штанги лежа, взятие на грудь и жим штанги стоя, фермерская прогулка. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

Третий год обучения, конец первого полугодия

Становая тяга, щипок блина. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

Третий год обучения, конец учебного года

Становая тяга, народный жим штанги лежа, взятие на грудь и жим штанги стоя, фермерская прогулка. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

2.4. Оценочные материалы

Система оценки достижения планируемых результатов освоения ДООП

В процессе обучения по программе, обучающийся ведет индивидуальный дневник тренировок (Приложения №1-11), в котором

отражается вес снаряда и количество выполненных повторений для каждого подхода каждого упражнения в определенный тренировочный день. На основании дневника тренировок можно отследить динамику изменения физических качеств – силы, силовой выносливости.

Итоговым срезом являются внутренние соревнования в коллективе в конце каждого полугодия. Однако показанные на итоговом занятии результаты следует рассматривать в непосредственной связи с дневником тренировок для большей объективности (особенно в случае, когда результаты на соревновании будут меньше таковых на обычном занятии).

Для оценки знаний в процессе обучения применяются опросы учащихся по пройденному теоретическому материалу.

Основным документом для отображения прогресса обучающегося в тренировочном процессе является индивидуальный дневник тренировок (Приложения №1-11), разработанный для каждого модуля программы. Дневник составлен таким образом, что отображает вес снаряда и количество выполненных повторений для каждого подхода каждого упражнения в определенный тренировочный день.

Ориентиром для сравнения результата, показанного обучающимися на соревнованиях, служат актуальные разрядные нормативы по пауэрлифтингу (Приложение 12). Для других упражнений, а также для большей объективности, так как нормативы пауэрлифтинга даны сразу для суммы результата трех упражнений: приседания со штангой, жима штанги лежа, становой тяги, без конкретизации по отдельным упражнениям, применяются нормативы Боба Хоффмана для спортсменов-любителей (Приложение 13). Книга Хоффмана выбрана на основании приближенности тренировочных условий в США 1939 года и современных реалий оснащения дополнительного образования, отсутствия в то время практики применения допинга и его влияния на уровень нормативов видов спорта с отягощением. Нормативы, представленные в данной книге, применялись для присуждения спортивных разрядов по отдельным упражнениям для спортсменов-любителей.

2.5. Методические материалы

Требования к программно-методическим условиям

Набор индивидуальных тренировочных дневников;

Плакат костного и мышечного строения человеческого тела.

Педагогическая целесообразность

В основу программы положены принципы и формы спортивной подготовки юных спортсменов, на основе результатов научных исследований и спортивной практики.

Принципы: комплексности, преемственности, вариативности.

Методы обучения: объяснительный, наглядный, репродуктивный практический.

Педагогические приемы: анализ/синтез, показ/демонстрация, инструктирование, алгоритмизация.

3. Список литературы

Литература для педагога

Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью / Г. Гаккеншмидт – М.: Издание бр. Поповых, 1911.

Кубик Б. Мешки, бочки и так далее [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска

Кубик Б. Тренинг динозавров [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска

Лебедев И. Упражнения с весовыми гирями / И. Лебедев – М: Молодая гвардия, 1928

Макроберт С. Думай! Бодибилдинг без стероидов / С. Макроберт – СПб.: "Уайдер спорт", 1997.

Макроберт С. Руки титана / С. Макроберт – СПб.: "Уайдер спорт", 1999.

Ментцер М. Супертренинг [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска

Сандов Е. Сила и как ее приобрести: Система физического развития Евгения Сандова / Е. Сандов – М.: Книга по Требованию, 2013.

Сила и как сделаться сильным // Железный спорт. URL: <http://temych2000.narod.ru/sports/trening/SilaSandow.html> (дата обращения: 13.06.2018)

Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко [и др]. М., 2013.

Протасенко В. Думай! Или «Супертренинг» без заблуждений [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска

Укрепляй связки! // Bodystrong – сильное тело. 2006. URL: <https://bodystrong.info/articles/strengthen-ligaments> (дата обращения: 13.06.2018)

Хоффман, Б. Тяжелая атлетика / Б. Хоффман – Йорк, Пенсильвания: Strength & Health Publishing Co., 1939

Хэтфилд, Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск : Ротапринт, 1992.

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Вводно-восстановительный цикл»**

Дата			
Приседания со штангой	12		
	12		
	10		
	8		
Жим штанги лежа	12		
	12		
	10		
	8		
Подъем штанги на бицепс	10		
	10		
	10		
Скручивания на римском стуле	15		
	15		
	15		
Дата			
Становая тяга	12		
	12		
	10		
	8		
Жим штанги стоя	12		
	12		
	10		
	8		
Подтягивания	6		
	6		
	6		
Отжимания от брусьев	6		
	6		
	6		

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Руки титана»

Дата									
Приседания со штангой	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Жим штанги лежа	6								
	6								
	6								
	6								
	6								
Подтягивания	6								
	6								
	6								
	6								
	6								
Скручивания на римском стуле	15								
	15								
	15								
Подъем на носки «ослик»	15								
	15								
Дата									
Жим гантелей сидя	6								
	6								
	6								
	6								
	6								
Подъем штанги на бицепс	8								
	8								
	8								
	8								
	8								
Жим штанги лежа узким хватом	8								
	8								
	8								
	8								
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	8								
	7								
	6								
	5								
Подъем гантелей на бицепс «молот»	10								
	10								
	10								

Дата									
Становая тяга	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Шраги со штангой	6								
	6								
	6								
	6								
Отжимания от брусьев	6								
	6								
	6								
	6								
	6								
Подтягивания обратным хватом	15								
	15								
	15								
Скручивания на турнике «штопор»	15								
	15								
	15								
Подъем на носки с гантелей	15								
	15								

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Система 5-4-3-2-1»

Дата							
Приседания со штангой	8						
	5						
	4						
	3						
	2						
	1						
Становая тяга из ямы осью Аполлона	5						
	5						
	5						
	5						
Становая тяга в силовой раме от уровня колен №	5						
	4						
	3						
	2						
	1						
Фермерская прогулка	max						
	max						
	max						
	max						
Дата							
Жим штанги лежа осью Аполлона	8						
	5						
	4						
	3						
	2						
	1						
Тяга штанги к поясу	8						
	8						
	8						
Жим штанги стоя	8						
	5						
	4						
	3						
	2						
	1						
Подтягивания	5						
	5						
	5						
Подъем штанги на бицепс	8						
	8						
	8						
Скручивания лежа на полу	15						
	15						

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Синглы в силовой раме»

Дата							
Становая тяга	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Жим штанги стоя	6						
	6						
	6						
	6						
	6						
Тяга штанги к поясу	6						
	6						
	6						
	6						
	6						

Дата							
Становая тяга гантелей	5						
	5						
	5						
	5						
Становая тяга в силовой раме от уровня колен №	3						
	1						
	1						
	1						
Жим гантелей стоя	6						
	6						
	6						
	6						
Жим штанги стоя в силовой раме от уровня лба №	3						
	1						
	1						
	1						
Подтягивания	6						
	6						
	6						

Дата													
Фермерская прогулка	max												
	max												
	max												
Перенос мешка	max												
Подъем штанги на бицепс	8												

	8													
	8													
	8													
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	8													
	8													
	8													
Эспандер	10													
	10													
Сгибание запястий с гирей	20													
	20													

Дата							
Приседания со штангой	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Жим штанги лежа	6						
	6						
	6						
	6						
	6						
Отжимания от брусьев	6						
	6						
	6						
	6						
	6						

Дата							
Приседания со штангой	5						
	5						
	5						
	5						
Четвертьприсед со штангой в силовой раме №	3						
	1						
	1						
	1						
Жим гантелей лежа	5						
	5						
	5						
	5						
Жим штанги лежа в силовой раме от уровня локаута №	3						
	1						
	1						
	1						
Скручивания на римском стуле	15						
	15						
	15						

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Тренинг высокой интенсивности»

Дата									
Американский мах гирей	50								
	50								
	50								
Жим штанги стоя осью Аполлона	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Шраги со штангой	8								
	8								
	8								
	20								
Турецкий подъем	5								
	3								
	1								
Рывок гантели	8								
	5								
	5								
	3								
	3								
Дата									
Русский мах гирей	50								
	50								
	50								
Приседания со штангой	12								
	10								
	8								
	6								
	4								
Становая тяга осью Аполлона	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Фермерская прогулка	max								
	max								
	max								
Наклон с гантелями в сторону	10								
	10								
	10								
Скручивания на римском стуле	25								
	20								
	15								

Дата									
Жим штанги лежа	12								
	10								
	8								
	6								
	10								
Тяга штанги к поясу	12								
	10								
	8								
	6								
Отжимания от брусьев	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Подтягивания обратным хватом	8								
	6								
	6								
Подъем штанги на бицепс	6								
	5								
	4								
Подъем гантелей на бицепс «МОЛОТ»	15								
	15								
	15								

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях»**

Дата							
Приседания со штангой в силовой раме из нижней точки №	5						
	3						
	3						
	3						
	1						
Приседания со штангой	8						
	8						
	20						
Жим штанги лежа	5						
	5						
	5						
	5						
Скручивания лежа	20						
	20						
	20						
Дата							
Тяга штанги к поясу	6						
	6						
	6						
	6						
Жим штанги стоя	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Шраги со штангой	8						
	8						
	8						
Тяга гантели к поясу	12						
	10						
	8						
Подъем штанги на бицепс	8						
	8						
	8						
Эспандер	10						
	10						
	10						

Дата							
Фронтальный присед	10						
	5						
	5						
	5						
	5						
Становая тяга	6						
	6						
	6						
	6						
	6						
Перенос мешка	5						
	5						
	5						
Скручивания на турнике	12						
	12						
	12						

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа»**

Дата							
Жим штанги лежа в силовой раме из нижней точки №	5						
	3						
	3						
	3						
	1						
Жим штанги лежа на скамье 60°	10						
	8						
	6						
	4						
	10						
Тяг штанги к поясу	12						
	10						
	8						
	6						
Подтягивания	6						
	6						
	6						
	6						
Дата							
Приседания со штангой	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Выпады со штангой	5						
	5						
	5						
Становая тяга	15						
	10						
	5						
	5						
	5						
	5						
Подъем на носки «ослик»	20						
	20						
	20						
Подъем прямых ног лежа	15						
	15						
	15						

Дата							
Жим штанги лежа узким хватом	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Отжимания от брусьев	10						
	8						
	6						
	4						
Жим гантелей сидя	8						
	8						
	8						
	8						
	8						
Подъем штанги на бицепс	12						
	12						
	10						
	10						

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге»**

Дата							
Приседания со штангой	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Присед Зерхера	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Перенос мешка	max						
Наклон с гантелей в сторону	10						
	10						
	10						
Вращение тренажера «колодец»	3						
	3						
	3						
Щипок блина	max						
Дата							
Жим штанги стоя	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Подтягивания	6						
	6						
	6						
Жим штанги лежа	5						
	5						
	5						
	5						
	5						
Подъем гантелей на бицепс	15						
	15						
	15						
Французский жим	10						
	10						
	10						

Дата							
Становая тяга	15						
	12						
	10						
	8						
	9						
	4						
	20						
Гудмонинг	10						
	10						
	10						
	10						
Гиперэкстензия	15						
	15						
	15						
	15						
Фермерская прогулка	max						
	max						
	max						
Эспандер	10						

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Тренинг, направленный на увеличение силы хвата»**

Дата						
Приседания со штангой	8					
	5					
	5					
	5					
	5					
	5					
Присед Зерхера	5					
	5					
	5					
	5					
Подъем штанги на бицепс	8					
	8					
	6					
	4					
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	8					
	8					
	6					
	4					
Скручивания на турнике	max					
	max					
	max					
Дата						
Жим штанги стоя	5					
	5					
	5					
	5					
	5					
Подтягивания	6					
	6					
	6					
	6					
Жим штанги лежа	5					
	5					
	5					
	5					
	5					
Тяга штанги к поясу	6					
	6					
	6					
	6					

Дата						
Становая тяга	8					
	5					
	5					
	5					
	5					
	5					
Фермерская прогулка	max					
	max					
	max					
	max					
Шаги со штангой	8					
	8					
	8					
	20					
Вращение тренажера «колодец»	2					
	2					
	2					
	2					
Тяга с вертикальной рукоятью	5					
	3					
	2					
	1					
Сгибание запястий с гирей	20					
	15					
	12					

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос»**

Дата													
Приседания со штангой в силовой раме из нижней точки	1												
	1												
	1												
	1												
	1												
Четвертьприсед со штангой в силовой раме	3												
	3												
	3												
Становая тяга гантелей	5												
	5												
	5												
	5												
	5												
Перенос мешка	max												
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	8												
	8												
Щипок блина	max												
Скручивания на римском стуле	15												
	15												
	15												

Дата														
Жим гантелей стоя	5													
	5													
	5													
	5													
Тяга штанги к поясу	6													
	6													
	6													
	6													
Жим штанги лежа в силовой раме от уровня локута	3													
	3													
	3													
Подъем на бицепс и жим одной рукой	5													
	5													
Жим мешка	max													
Турецкий подъем	3													
	1													
Подтягивания за канатную рукоять	max													
	max													
Дата														
Становая тяга в силовой раме от уровня колен	5													
	3													
	3													
	3													
	3													
Приседания со штангой	8													
	8													
	20													
Фермерская прогулка	max													
	max													

	max												
	max												

Дата													
Жим гантелей лежа	5												
	5												
	5												
	5												
	5												
Подтягивания	6												
	6												
	6												
	6												
Жим штанги стоя в силовой раме от уровня лба	1												
	1												
	1												
	1												
	1												
Турецкий подъем	max												
	max												
Эспандер	10												
Сгибание запястий со штангой	10												
	10												
Разгибание запястий со штангой	10												
	10												

Индивидуальный дневник тренировок для модуля

«Дистанционный электронный модуль»

Дата												
Приседания с выпрыгиванием	30											
	30											
	30											
Выпады	30											
	30											
	30											
Присед «Пистолет»	15											
	12											
	10											
Статический сед «Стульчик»	max											
	max											
	max											
Гиперэкстензия	20											
	20											
«Лодочка» лежа	20											
	20											
«Лодочка» с перекатом	10											
	10											
Планка	max											
	max											
Вынос ног из упора лежа	20											
	20											
Подъем Лалэйна	20											
	20											
Подъем на опору с помощью рук	15											
	12											
	10											
Сгибание шеи вперед	20											
	20											
Наклон головы в сторону	20											
	20											
Разгибание шеи назад	20											
	20											

Разрядные нормативы по безэкипировочному пауэрлифтингу

На основании приложения № 36 приказа Минспорта России от 13.11.2017г. № 990.

Весовые кате- гории		МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
МУЖЧИНЫ	53			340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
	59	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
	66	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
	74	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
	83	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
	93	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
	105	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
	120	855,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
	120+	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0
ЖЕНЩИНЫ	43			170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
	47	330,0	250,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
	52	355,0	280,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
	57	385,0	310,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
	63	420,0	340,0	305,0	230,0	200,0	180,0	160,0	140,0	125,0
	72	445,0	365,0	325,0	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
	84	470,0	385,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
	84+	520,0	410,0	375,0	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0

Нормативы из книги «Тяжелая атлетика» Хоффмана

№ пп	Упражнение	60,0 кг			67,5 кг			75,0 кг			82,5 кг			90,0 кг		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Подъем корпуса	31,8	28,1	24,5	34,5	30,8	27,2	37,2	32,2	28,6	39,9	35,4	30,8	42,6	38,1	33,6
2	Пуловер	42,6	38,1	33,1	46,3	41,3	36,3	49,9	45,4	40,8	53,1	48,1	43,1	56,2	49,9	43,5
3	Становая тяга	181,4	161,0	141,1	195,0	174,6	152,0	208,7	188,2	167,8	222,3	201,9	181,4	235,9	215,5	195,0
4	Становая тяга на прямых ногах	163,3	145,2	127,0	176,9	158,8	140,6	188,2	170,1	149,7	199,6	181,4	163,3	213,2	195,0	176,9
5	Становая тяга правой рукой	133,8	119,3	104,3	145,2	129,3	113,4	156,5	140,6	122,5	165,6	149,7	133,8	174,6	158,8	142,9
6	Становая тяга левой рукой	127,0	112,5	96,6	138,3	122,5	106,6	149,7	133,8	115,7	158,8	142,9	129,3	165,6	149,7	133,8
7	Жим лежа на полу	90,7	81,6	72,6	97,5	88,5	79,4	106,6	97,5	83,9	113,4	104,3	95,3	117,9	108,9	99,8
8	Жим лежа на полу с мостом	113,4	102,1	90,7	122,5	111,1	99,8	131,5	120,2	106,6	140,6	129,3	117,9	149,7	138,3	127,0
9	Жим лежа на ящике (скамье)	86,2	77,1	68,0	93,0	83,9	74,8	99,8	90,7	81,6	106,6	97,5	90,7	111,1	102,1	95,3
10	Удержание перед собой	27,2	24,9	22,7	29,5	27,2	24,9	31,8	8,6	25,4	34,0	30,4	26,8	36,6	32,7	29,0
11	Распятие (удержание)	45,4	40,8	36,6	49,9	45,4	40,8	52,2	47,6	43,1	54,4	49,9	45,4	59,0	54,4	49,9
12	Подъем через стороны	34,0	30,4	26,8	36,3	32,7	29,0	38,6	34,0	29,5	40,8	36,3	31,8	43,1	38,6	34,0
13	Сгибание рук	52,2	46,7	41,3	56,7	50,8	44,9	61,2	54,4	47,6	65,8	59,0	52,2	70,3	63,5	56,7
14	Сгибание рук обратным хватом	43,1	38,6	34,0	47,6	43,1	38,6	52,2	45,4	38,6	54,4	47,6	40,8	56,7	49,9	43,1
15	Сгибание правой руки	31,8	28,1	24,9	34,0	30,4	27,2	36,3	32,7	28,6	39,5	35,4	31,3	43,1	38,6	34,0
16	Сгибание левой руки	29,5	25,9	22,7	31,8	28,1	24,9	34,0	30,4	26,3	36,7	32,7	28,6	38,6	35,4	32,2
17	Жим правой рукой	38,6	34,9	31,3	40,8	36,7	32,7	43,1	38,6	34,0	45,4	40,8	36,3	47,6	43,1	38,6
18	Жим левой рукой	38,6	34,9	31,3	40,8	36,7	32,7	43,1	38,6	34,0	45,4	40,8	36,3	47,6	43,1	38,6
19	Жим с отклонением правой рукой	55,3	51,7	48,1	59,4	56,7	52,2	63,5	59,9	56,2	66,2	62,6	59,0	68,9	64,4	60,8
20	Жим с отклонением левой рукой	55,3	51,7	48,1	59,4	56,7	52,2	63,5	59,9	56,2	66,2	62,6	59,0	68,9	64,4	60,8
21	Полный присед	136,1	124,7	113,4	147,4	136,1	124,7	158,8	147,4	136,1	170,1	158,8	147,4	181,4	170,1	158,8
22	Присед рывковый на носках	63,5	52,2	40,8	70,3	59,0	47,6	74,8	63,5	52,2	79,4	68,0	56,7	86,2	74,8	63,5
23	Тяга в наклоне	63,5	52,2	40,8	70,3	59,0	47,6	77,1	64,4	52,2	83,9	70,3	56,7	90,7	77,1	63,5

24	Жим ногами	181,4	158,8	136,1	197,3	174,6	152,0	213,2	190,5	167,8	231,3	206,4	188,2	249,5	222,3	195,0
25	Сгибание ног	31,8	28,1	24,9	34,0	30,4	27,2	36,3	32,7	28,6	39,5	35,4	31,3	42,2	38,1	34,0
26	Полуприсед	204,1	181,4	158,8	222,3	199,6	176,9	240,4	217,7	195,0	256,3	233,6	210,9	272,2	244,9	217,7
27	Подъем штанги между ног	204,1	181,4	158,8	222,3	199,6	176,9	240,4	217,7	195,0	256,3	233,6	210,9	272,2	247,2	224,5
28	Подъем ног	20,4	16,8	13,6	22,7	20,4	15,9	24,9	21,8	18,1	27,2	24,0	20,4	29,5	26,3	22,7
29	Жим попеременный	38,6	35,4	31,8	43,1	39,9	36,3	47,6	44,5	40,8	52,2	49,0	45,4	56,7	53,5	49,9
30	Наклон	58,0	56,7	45,4	79,4	65,8	52,2	90,7	74,8	59,0	102,1	86,2	70,3	113,4	95,3	77,1
31	Жим двумя руками	74,8	65,8	56,7	79,4	70,3	61,2	86,2	77,1	68,0	93,0	81,6	70,3	97,5	88,5	79,4
32	Жим из-за головы	65,8	58,1	49,9	70,3	61,7	53,5	76,2	68,0	59,9	81,6	72,6	61,2	86,2	78,0	72,1
33	Жим на 5 раз	59,0	56,2	53,5	67,1	59,9	52,2	72,6	65,3	58,1	78,0	68,9	59,9	81,6	74,4	67,1
34	Рывок	77,1	0,3	63,5	83,9	77,1	70,3	90,7	83,9	77,1	97,5	90,7	83,9	104,3	97,5	90,7
35	Рывок с виса	74,8	68,0	61,2	81,6	74,8	68,0	88,5	81,6	74,8	95,3	88,5	81,6	102,1	95,3	86,2
36	Рывок на 5 раз	70,3	63,5	56,7	77,1	70,3	63,5	81,6	77,1	70,3	88,5	81,6	77,1	95,3	88,5	81,6
37	Рывок правой рукой	59,0	53,5	47,6	63,5	58,1	52,2	68,0	62,1	56,7	70,3	65,8	59,0	74,8	68,0	61,2
38	Рывок левой рукой	56,7	51,3	45,4	61,2	55,8	49,9	65,8	59,9	54,4	68,0	63,5	57,6	72,6	65,8	59,0
39	Толчок правой рукой	65,8	59,0	52,2	70,3	63,5	56,7	77,1	70,3	63,5	81,6	74,8	68,0	86,2	79,4	72,6
40	Толчок левой рукой	63,5	56,7	49,9	68,0	61,2	54,4	74,8	68,0	61,2	79,4	72,6	65,8	83,9	77,1	70,3
41	Мах правой рукой	54,4	49,9	45,4	61,2	56,7	52,2	65,8	61,2	54,4	70,3	63,5	56,7	74,8	68,0	61,2
42	Мах левой рукой	52,2	47,6	43,1	59,0	53,5	47,6	63,5	56,7	49,9	68,0	60,8	54,4	72,6	65,8	59,0
43	Толчок двумя руками	99,8	90,7	81,6	108,9	99,8	90,7	117,9	108,9	99,8	127,0	117,9	108,9	136,1	127,0	117,9
44	Подъем на грудь с виса	95,3	86,2	77,1	104,3	95,3	86,2	115,7	106,6	97,5	124,7	115,7	106,6	131,5	122,5	113,4
45	Континентальный толчок	104,3	95,3	86,2	113,4	104,3	95,3	124,7	115,7	106,6	131,5	122,5	113,4	140,6	131,5	122,5
46	Толчок из-за головы	99,8	90,7	81,6	108,9	99,8	90,7	120,2	111,1	102,1	129,3	120,2	111,1	136,1	127,0	117,9
47	Континентальный жим	79,4	70,3	61,2	86,2	77,1	68,0	90,7	86,2	77,1	97,5	90,7	81,6	104,3	95,3	86,2
48	Выкручивание правой рукой	79,4	70,3	61,2	86,2	77,1	68,0	93,0	83,9	74,8	97,5	88,5	79,4	102,1	93,0	83,9
49	Выкручивание левой рукой	77,1	68,0	9,0	83,9	74,8	65,8	90,7	81,6	72,6	95,3	86,2	77,1	99,8	90,7	81,6
50	Доношение	95,3	86,2	77,1	102,1	93,0	83,9	108,9	99,8	90,7	117,9	108,9	99,8	127,0	117,9	108,9