

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

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МУДО ДТДиМ Копейского
городского округа
Протокол № 1 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 341 от 15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей: 12 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года
Уровень программы: базовый

Составитель:
Луценко Илья Михайлович,
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
Направленность программы	3
Актуальность программы	5
Отличительные особенности	6
Адресат программы	6
Объем программы, сроки освоения	6
Формы обучения	7
Уровень программы	7
Особенности организации образовательного процесса	7
Режим занятий	9
1.2. Цель и задачи программы	9
Цель	9
Задачи	9
1.3. Планируемые результаты освоения программы	10
1.4. Содержание программы	11
Учебный план	11
Учебно-тематический план	12
Содержание учебного плана программы	13
Учебный план	19
Учебно-тематический план	20
Содержание учебного плана программы	21
Учебный план	27
Учебно-тематический план	29
Содержание учебного плана программы	29
Учебный план	35
Дистанционный модуль	35
Содержание тем	35
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	37
2.1. Календарный учебный график	37
2.2. Условия реализации программы	38
Требования к материально-техническим условиям	38
2.3. Формы аттестации/контроля	38
2.4. Оценочные материалы	39
2.5. Методические материалы	40
2.6. Воспитательный компонент	52
3. Список литературы	41
Литература для педагога	41
4. Приложения	42

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств средствами атлетической гимнастики.

Предмет – атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, силовой выносливости, формирование пропорциональной фигуры. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет управлять своим телосложением – избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Отсутствие четкой специализации

позволяет обучающимся попробовать свои силы в различных видах спорта – гиревом спорте, пауэрлифтинге, бодибилдинге.

Актуальность программы

Приоритетные направления реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта отмечены в национальных стратегических документах. В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р) сказано о необходимости создания условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию. На основании Указа Президента РФ от 7 мая 2018 г «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» основным вектором развития является увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Важной задачей дополнительного образования подрастающего поколения является организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных, гражданских и патриотических ценностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» составлена с учетом современных требований, указанных в нормативных документах и направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей подростков в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья, а также на воспитание высоконравственной, социально ответственной личности с активной жизненной и гражданской позицией.

Система дополнительного образования детей, в сравнении с основным общим образованием, открывает более широкие возможности для саморегулирования активности и самоорганизации обучающихся. Одним из перспективных направлений модернизации образовательного процесса является возрождение практики **наставничества** ученик – ученик. Практика наставничества «Дети учат детей» реализуется в различных сферах детьми до 18 лет.

Спортивное объединение по атлетической гимнастике предполагает разновозрастной состав обучающихся. Более старший и опытный становится наставником для младшего. Наставник в спортивном объединении является

помощником тренера в реализации образовательного процесса и воспитательной деятельности. Кроме спортивного мастерства, он обладает лучшими нравственными качествами, знаком с традициями, правилами коллектива. Наставляемый, младший обучающийся, имеющий потребность в развитии, приобретении спортивных навыков и формировании ценностных ориентаций личности, не владеет достаточными ресурсами для того, чтобы эти потребности были удовлетворены. Для достижения спортивной цели ему необходима индивидуальная поддержка, которую ему может представить наставник. Такой двусторонний, взаимообогащающий процесс необходим каждому участнику наставнической пары и приводит к хорошему результату – высокие спортивные достижения, развитие личностных качеств, благоприятный эмоциональный фон в коллективе.

Отличительные особенности

Данная программа содержит в себе 18 модулей, включающих элементы общей физической подготовки для всех видов спорта с отягощением, специализированные виды подготовки из пауэрлифтинга, тяжелой атлетики, кроссфита и бодибилдинга, что обеспечивает разностороннюю подготовку, а также дает обучающимся представление о видах спорта с дополнительным отягощением, позволяя самостоятельно выбирать направление дальнейшего спортивного совершенствования на основании деятельностного опыта. Кроме того, большинство модулей содержат теоретические вопросы по темам: теории тренировки, режима дня, диетологии, что позволяет расширить объем знаний о физической культуре и здоровом образе жизни.

Адресат программы

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 12 лет. На основании локальных актов образовательной организации, 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, допускается замена упражнений на аналогичные по воздействию, в случае физической невозможности выполнять предписанные программой.

Объем программы, сроки освоения

Объем программы: 648 часов

Продолжительность модулей:

1 год обучения

Общая физическая подготовка 28 часов;

Введение в предмет на примере комплекса с гантелями от Сандова 36 часов;

Упражнения со штангой 36 часов;

Первый сбалансированный комплекс упражнений 36 часов;

Принцип пирамиды 36 часов;

Технически сложные упражнения 40 часов.

2 год обучения

Восстановительный цикл 16 часов;

Изолированные упражнения 36 часов;

Упражнения на специальных тренажерах 48 часов;

Принцип пирамиды с завершающим многоповторным подходом 48 часов;

Трехдневный комплекс высокой интенсивности 36 часов;

Двухдневный комплекс высокой интенсивности 28 часов.

3 год обучения

Восстановительный цикл №2 16 часов;

Введение в тяжелую атлетику 42 часа;

Введение в пауэрлифтинг 42 часа;

Введение в гиревой спорт 30 часов;

Введение в кроссфит 36 часов;

Введение в бодибилдинг 46 часов.

Дистанционный модуль 24 часа

Формы обучения

Очная, очно-заочная с применением дистанционных технологий.

Уровень программы

Базовый

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:

- Выполнение нормативов;
- лекция;
- тренировка;

- соревнования.

При проведении практических занятий используются **наставнические технологии**. Обучающиеся объединяются в наставнические пары или тройки постоянного состава по принципу сходных режимов выполнения упражнений. В ходе тренировочного занятия старший обучающийся, первым начинающий выполнение упражнения, демонстрирует правильную технику, следит за качеством выполнения упражнения напарником, при необходимости вносит коррективы, помогает выбрать величину отягощения на следующий подход. Осуществляется взаимная страховка, занятие в паре или тройке упрощает слежение за временем отдыха между подходами – пока один выполняет упражнение, остальные отдыхают.

Мотивацией к вступлению обучающегося в роль наставника служит его собственный опыт и пример старших обучающихся в начале его тренировочного пути. Осознание взаимовыгодности сотрудничества – возможности передать собственные знания и опыт младшим товарищам, имеющим сходные интересы и цели в обучении, тем самым повысив их уровень знаний и умений до собственного. Цель подобного подхода – продолжение совместного тренировочного пути на равных, что, в свою очередь, дает мотивацию к собственному прогрессу за счет соревновательности при выполнении обязательных упражнений в ходе тренировочных занятий.

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

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, 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 18). В данном модуле в ячейки дневника вносится только количество успешно выполненных повторений, так как все упражнения выполняются с собственным весом.

Режим занятий

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

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

1.2. Цель и задачи программы

Цель

Формирование ответственной личности с желанием и умением вести безопасный здоровый образ жизни через занятия атлетической гимнастикой.

Задачи

Образовательные:

- Научить использовать технические средства и различные способы тренировок по атлетической гимнастике;
- Расширить знания анатомии опорно-двигательной системы человека;
- Привить знания о режиме дня и основах спортивного питания.

Развивающие:

- Увеличить физические показатели силы и силовой выносливости;
- Увеличить координационные способности;
- Развить аналитические способности и понимание причинно-следственных связей в рамках тренировочного процесса.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплину, желание регулярно заниматься физической культурой и спортивным совершенствованием;
- Воспитать чувство товарищества, спортивной взаимопомощи;
- Воспитать социальную ответственность и активную гражданскую позицию.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Образовательные:

- Умение использовать технические средства тренировок, знания о логике построения тренировочного процесса, методике выбора упражнений и нагрузки для достижения конкретных результатов;
- Знания анатомии человека, об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- Знания о режиме дня, основах спортивного питания.

Развивающие:

- Увеличение силы и силовой выносливости;
- Увеличение координационной способности;
- Развитие аналитических способностей в рамках тренировочного процесса.

Воспитательные:

- Сформировано желание вести здоровый образ жизни и заниматься спортивным совершенствованием;
- Способность работать в команде, оказывать спортивную взаимопомощь;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

1.4. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Предмет – атлетическая гимнастика

Задачи 1 года обучения:

- Научить использовать свободные веса для тренировки;
- Научить подбирать уровень тренировочной нагрузки;
- Дать элементарные знания анатомии мышц;
- Дать элементарные знания о режиме дня и питании при спортивных тренировках;
- Обеспечить опыт участия в соревнованиях внутри коллектива.

№ п/п	Наименование модуля, темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Общая физическая подготовка	28	6	22	Дневник тренировок
3	Введение в предмет на примере комплекса с гантелями от Сандова	36	6	30	Дневник тренировок
4	Упражнения со штангой	36	6	30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Первый сбалансированный комплекс упражнений	36	6	30	Дневник тренировок
6	Принцип пирамиды	36	6	30	Дневник тренировок
7	Технически сложные упражнения	40	6	34	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		Выполнение нормативов
	Итого	216	40	176	

Планируемые результаты 1 года обучения

- Умение использовать свободные веса для тренировки;
- Умение подбирать уровень тренировочной нагрузки;
- Элементарные знания анатомии мышц;
- Элементарные знания о режиме дня и питании при спортивных тренировках;
- Опыт участия в соревнованиях внутри коллектива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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	Общая физическая подготовка	28	6	22	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
2.2	Дыхание при выполнении упражнений	4	2	2	Контрольный опрос, наблюдение
2.3	Набор практических упражнений	20		20	Дневник тренировок
3	Введение в предмет на примере комплекса с гантелями от Сандова	36	6	30	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Техника движения при выполнении упражнений	2	2		Контрольный опрос
3.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок
4	Упражнения со штангой	36	6	30	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
4.2	Основы анатомии	2	2		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Первый сбалансированный комплекс упражнений	36	6	30	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
5.2	Питание и режим дня при спортивных занятиях	2	2		Контрольный опрос
5.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок
6	Принцип пирамиды	36	6	30	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
6.2	Методики увеличения тренировочной нагрузки	2	2		Контрольный опрос
6.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок
7	Технически сложные упражнения	40	6	34	

7.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
7.2	Питание при интенсивных спортивных занятиях	2	2		Контрольный опрос
7.3	Набор практических упражнений	34		34	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		Выполнение нормативов
	Итого	216	40	176	

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория 2ч: Формирование коллектива, Объяснение правил техники безопасности. Обсуждение плана занятий модулей.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений.

2.2. Дыхание при выполнении упражнений (4 часа)

Теория 2ч: Техника правильного дыхания. Определение начала вдоха в зависимости от выполняемого упражнения.

Практика 2ч: Подсчет количества повторений в привязке к количеству выдохов.

2.3. Набор практических упражнений (20 часов)

Практика 20ч: 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 с выпрыгиванием	Подтягивания
	Выпады	Гиперэкстензия
	Статический сед «Стульчик»	«Лодочка» с перекатом
	Сгибание шеи вперед	Отжимания
	Наклон головы в сторону	Планка
	Разгибание шеи назад	Вынос ног из упора лежа
		Подъем Лалэйна

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 – развитие координации и адаптация организма к регулярным тренировкам.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение количества успешно выполненных повторений в упражнениях: приседания с выпрыгиванием, выпады, подтягивания, отжимания, подъем Лалэйна, а также время нахождения в планке.

3. Введение в предмет на примере комплекса с гантелями от Сандова

3.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

3.2. Техника движения при выполнении упражнений (2 часа)

Теория 2ч: Скорость движения. Амплитуда. Позитивная и негативная фазы движения, их сочетание и влияние на результат.

3.3. Набор практических упражнений (30 часов)

Практика 30ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 2). Комплекс состоит из единственного регулярно повторяющегося тренировочного дня, вес отягощения подбирается равным минимальному для всех представленных упражнений. Количество повторений начинается с 10 и увеличивается на 2 на каждой последующей тренировке, дойдя до 20 повторений, обучающийся увеличивает вес отягощения на 2 килограмма, а количество повторений в упражнениях возвращает к исходным 10, затем повторяется ступенчатое увеличение повторений по мере тренированности.

Упражнение	Попеременный подъем на бицепс
	Разведение в стороны на уровне груди
	Разведение стоя
	Мах с гантелей
	«Крест» с гантелями
	Становая тяга на прямых ногах
	Выпады с гантелями
	Жим стоя
	Отжимания
	Наклон в сторону
	Приседания
	Скручивания
	Обратные скручивания

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 – развитие координации и связи мозг-мышцы, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения и количества повторений в

упражнениях: попеременный подъем на бицепс, мах с гантелями, становая тяга на прямых ногах, жим стоя, отжимания, приседания, скручивания.

4. Упражнения со штангой

4.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Основы анатомии (2 часа)

Теория 2ч: Расположение основных мышечных групп, их связь с амплитудой и техникой движений.

4.3. Набор практических упражнений (30 часов)

Практика 30ч: 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	Приседания со штангой	Становая тяга на прямых ногах
Выпады со штангой	Выпады со штангой	Подтягивания
Жим штанги стоя	Жим штанги стоя	Тяга штанги к поясу
Шраги со штангой	Шраги со штангой	Жим штанги лежа
Подъем штанги на бицепс	Подъем штанги на бицепс	Отжимания от брусьев
Скручивания	Скручивания	Пуловер

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 обучающихся, наработка моторных навыков выполнения упражнений и умения пользоваться специальным оборудованием.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, жим штанги стоя, становая тяга на прямых ногах, тяга штанги к поясу, жим штанги лежа.

Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по двум упражнениям: приседание со штангой, жим штанги лежа. На выполнение каждого упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу. Результат в каждом упражнении учитывается отдельно.

5. Первый сбалансированный комплекс упражнений

5.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

5.2. Питание и режим дня при спортивных занятиях (2 часа)

Теория 2ч: Понятие сверхкомпенсации. Влияние питания на восстановление. Влияние продолжительности сна на восстановление

5.3. Набор практических упражнений (30 часов)

Практика 30ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 4).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
Приседания со штангой	Подтягивания	Жим штанги лежа узким хватом	
Становая тяга на прямых ногах	Тяга штанги к поясу	Отжимания от скамьи	
Выпады с гантелями	Жим штанги стоя	Подъем штанги на бицепс	
Жим штанги лежа	Шраги со штангой	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	
Пуловер с гантелей	Разведение стоя	Скручивания с поворотом	
	Наклон с гантелей в сторону	Боковая планка	

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, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга на прямых ногах, жим штанги лежа, тяга штанги к поясу, жим штанги стоя, жим штанги лежа узким хватом, отжимания от скамьи.

6. Принцип пирамиды

6.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

6.2. Методики увеличения тренировочной нагрузки (2 часа)

Теория 2ч: Увеличение количества повторений. Принцип пирамиды. Система 5x5.

6.3. Набор практических упражнений (30 часов)

Практика 30ч: 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
Жим штанги лежа	Приседания со штангой	Становая тяга	
Жим гантелей стоя	Присед-плие	Гудмобинг	

	Отжимания от брусьев	Ходьба выпадами	Подтягивания широким хватом
	Французский жим	Подъем на носки «ослик»	Тяга штанги к поясу
	Шраги со штангой	Скручивания на римском стуле	Подъем штанги на бицепс

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 нижнюю часть тела, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: жим штанги лежа, отжимания от брусьев, Приседания со штангой, ходьба выпадами, становая тяга, тяга штанги к поясу.

7. Технически сложные упражнения

7.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

7.2. Питание при интенсивных спортивных занятиях (2 часа)

Теория 2ч: Дробное питание. Нутриенты.

7.3. Набор практических упражнений (34 часа)

Практика 34ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 6).

	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
Упражнение	Мах с гирей	Отжимания от брусьев	Фронтальный присед
	Становая тяга	Жим штанги лежа	Подъем на носки «ослик»
	Присед Зерхера	Французский жим стоя с гирей	Рывок гантели
	Шраги со штангой	Подтягивания параллельным хватом	Жим гантелей сидя
	Подъем гантелей на бицепс	Тяга Т-грифа	Перенос шара с плеча на плече
	Подъем гантелей на бицепс «молот»	Тяга штанги к груди	Турецкий подъем
	Скручивания-перенос гири	Скручивания на турнике	Наклон с гантелей в сторону

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, наработка моторных навыков выполнения упражнений, улучшение координации при выполнении многосуставных упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: становая тяга, присед Зерхера, отжимания от брусьев, подтягивания параллельным хватом, фронтальный присед, жим гантелей сидя.

Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по упражнениям: становая тяга, жим штанги лежа. На выполнение каждого упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу. Результат в каждом упражнении учитывается отдельно.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Теория 2ч: Выполнение нормативов. Подведение итогов и анализ результатов за год тренировок.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

Предмет – атлетическая гимнастика

Задачи 2 года обучения:

- Научить использовать специальные тренажеры для тренировки;
- Научить чувствовать нагрузку в целевой мышце;
- Углубить знания анатомии мышц;
- Дать знания о контроле самочувствия и предотвращении перетренированности при занятиях атлетической гимнастикой;
- Обеспечить опыт участия в соревнованиях внутри коллектива.

№ п/п	Наименование модуля, темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Восстановительный цикл	16	2	14	Дневник тренировок
3	Изолированные упражнения	36	6	30	Дневник тренировок
4	Упражнения на специальных тренажерах	48	8	40	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Принцип пирамиды с завершающим многоповторным подходом	48	6	42	Дневник тренировок
6	Трехдневный комплекс высокой интенсивности	36	6	30	Дневник тренировок
7	Двухдневный комплекс высокой интенсивности	28	4	24	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		Выполнение нормативов

Планируемые результаты 2 года обучения

- Умение использовать специальные тренажеры для тренировки;
- Умение чувствовать нагрузку в целевой мышце;
- Знания анатомии мышц;
- Знания о контроле самочувствия и предотвращении перетренированности при занятиях атлетической гимнастикой;
- Опыт участия в соревнованиях внутри коллектива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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	Восстановительный цикл	16	2	14	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	14		14	Дневник тренировок
3	Изолированные упражнения	36	6	30	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Целевые мышцы	4	2	2	Контрольный опрос
3.3	Набор практических упражнений	28		28	Дневник тренировок
4	Упражнения на специальных тренажерах	48	8	40	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
4.2	Виды тренажеров	2	2		Контрольный опрос
4.3	Основы анатомии	2	2		Контрольный опрос
4.4	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Принцип пирамиды с завершающим многоповторным подходом	48	6	42	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
5.2	Принципы тренировок Вейдера	4	2	2	Контрольный опрос
5.3	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок
6	Трехдневный комплекс высокой интенсивности	36	6	30	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
6.2	Контроль самочувствия при тренировках высокой интенсивности	4	2	2	Контрольный опрос
6.3	Набор практических упражнений	28		28	Дневник тренировок

7	Двухдневный комплекс высокой интенсивности	28	4	24	
7.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
7.2	Перетренированность	4	2	2	Контрольный опрос
7.3	Набор практических упражнений	22		22	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		Выполнение нормативов

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория 2ч: Формирование коллектива, Объяснение правил техники безопасности. Обсуждение плана занятий модулей.

2. Восстановительный цикл

2.1. Основы техники выполнения упражнений (2 часа)

Теория 2ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

2.2. Набор практических упражнений (14 часов)

Практика 14ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 7). Комплекс состоит из четырех различных тренировочных дней, выстроенных в определенном порядке.

Упражнение	Дни тренировочного комплекса			
	Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день
Приседания со штангой	Жим штанги стоя	Становая тяга	Жим штанги лежа	
Ходьба выпадами	Тяга штанги к поясу	Присед Зерхера	Подтягивания	
Скручивания	Наклон с гантелей в сторону	Шраги со штангой	Подъем штанги на бицепс	

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 стоя, становая тяга, жим штанги лежа.

3. Изолированные упражнения

3.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

3.2. Целевые мышцы (4 часа)

Теория 2ч: Принципы изоляции движения. Основы анатомии – строение опорно-двигательного аппарата.

Практика 2ч: Умение чувствовать нагрузку в целевой мышце.

3.3. Набор практических упражнений (28 часов)

Практика 28ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 8).

	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
Упражнение	Приседания со штангой	Подтягивания широким хватом	Жим лежа узким хватом
	Ходьба выпадами	Тяга Т-грифа	Французский жим
	Становая тяга на прямых ногах	Тяга гантели к поясу	Разгибание руки в наклоне
	Подъем на носки «ослик»	Жим штанги из-за головы	Подъем штанги на бицепс
	Жим штанги лежа	Разведение стоя	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
	Жим штанги лежа на наклонной скамье 120°	Разведение в наклоне	Концентрированный подъем на бицепс
	Разведение гантелей лежа	Шраги со штангой	Наклон с гантелей в сторону
			Планка

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 на прямых ногах, подтягивания широким хватом, подъем штанги на бицепс и всех жимовых упражнениях.

4. Упражнения на специальных тренажерах

4.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Виды тренажеров (2 часа)

Теория 2ч: Тренажеры для изолированных движений. Комплексные тренажеры, имитирующие виды деятельности.

4.3. Основы анатомии (2 часа)

Теория 2ч: Принципы MRI (магнитно-резонансная томография мышц под нагрузкой).

4.4. Набор практических упражнений (40 часов)

Практика 40ч: 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 лежа	Жим Арнольда
	Становая тяга на прямых ногах	Сведение рук в тренажере «бабочка»	Отведение руки в сторону на нижнем блоке
	Суперсет из сгибаний и разгибаний ног на тренажере	Сведение рук в кроссовере	Вращение гири вокруг головы
	Подъем на носки в тренажере	Подтягивания на верхнем блоке обратным хватом	Подъем блина перед собой
	«Штопор» на турнике	Тяга штанги к груди	Разгибание рук на верхнем блоке с прямой рукоятью
	Скручивания в тренажере	Тяга к поясу на нижнем блоке широким хватом	Разгибание с гантелей из-за головы

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, наработка моторных навыков выполнения упражнений и умения пользоваться специализированными тренажерами.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга на прямых ногах, подтягивания на верхнем блоке обратным хватом и всех жимовых упражнениях.

Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по двум упражнениям: приседание со штангой, жим штанги лежа. На выполнение каждого упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу. Результат в каждом упражнении учитывается отдельно.

5. Принцип пирамиды с завершающим многоповторным подходом

5.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

5.2. Принципы тренировок Вейдера (4 часа)

Теория 2ч: Принцип продуктивных тренировок.

Практика 2ч: Подходы и повторения.

5.3. Набор практических упражнений (40 часов)

Практика 40ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 10).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Приседания со штангой	Жим штанги лежа	Подтягивания на верхнем блоке
	Становая тяга на прямых ногах	Жим гантелей лежа на наклонной скамье 45°	Тяга к поясу на нижнем блоке
	Подъем на носки «ослик»	Отжимания от скамьи	Тяга гантели к поясу
	Подъем на носок с гантелей	Разгибание рук на верхнем блоке	Жим штанги стоя
	Подъем гантелей на бицепс	Скручивания на римском стуле	Тяга штанги к подбородку
	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Подъем ног в упоре на брусьях	Разведение стоя
			Шраги с гантелями

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 мышечной массы и, в меньшей степени, силовой выносливости обучающихся, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, становая тяга на прямых ногах, подтягивания на верхнем блоке и всех жимовых упражнениях.

6. Трехдневный комплекс высокой интенсивности

6.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

6.2. Контроль самочувствия при тренировках высокой интенсивности (4 часа)

Теория 2ч: Сердечно-сосудистая система и тренировки.

Практика 2ч: Сочетание тренировок и кардиоупражнений.

6.3. Набор практических упражнений (28 часов)

Практика 28ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 11). Порядок выполнения упражнений чередуется с периодом через неделю. Так, на первой неделе будет выполняться становая тяга-присед Зерхера-приседания, а на второй – приседания-становая тяга-присед Зерхера. Аналогично для других тренировочных дней первая и вторая половины комплекса будут меняться местами (в таблице обозначены пунктирной линией).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Становая тяга	Тяга штанги к поясу	Жим штанги лежа
Присед Зерхера	Тяга Т-грифа	Отжимания от брусьев	
Приседания со штангой	Тяга гантели к поясу	Пуловер с гантелями	
Разгибания ног на тренажере	Подтягивания обратным хватом	Жим штанги стоя	
Скручивания на турнике	Подъем штанги на бицепс	Разведение стоя	
	Подъем шара на бицепс	Мах с гантелями	
	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 силы и мышечной массы обучающихся, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

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

7. Двухдневный комплекс высокой интенсивности

7.1. Основы техники выполнения упражнений (2 часа)

Теория 2ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

7.2. Перетренированность (4 часа)

Теория 2ч: Понятие состояния плато. Определение типа перетренированности.

Практика 2ч: Тестирование на наличие симптомов перетренированности. Отдых и преодоление плато.

7.3. Набор практических упражнений (22 часа)

Практика 22ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 12). 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		Подтягивания
Выпады со штангой		Тяга штанги к груди
Разгибания ног на тренажере		Тяга гантели к поясу
Сгибание ног на тренажере		Жим штанги сидя из-за головы
Жим штанги лежа на наклонной скамье 60°		Разведение в наклоне
Разведение гантелей лежа		Шраги со штангой

	Жим штанги лежа	Жим лежа узким хватом
	Подъем гантелей на бицепс	Французский жим
	Подъем гантелей на бицепс «молот»	Разгибание рук на верхнем блоке
	Скручивания	Скручивания

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 – значительное увеличение силы и мышечной массы обучающихся, наработка моторных навыков выполнения упражнений. Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: приседания со штангой, жим штанги лежа, подтягивания, жим штанги сидя из-за головы, жим штанги лежа узким хватом.

Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по упражнениям: приседание со штангой, жим штанги лежа. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Теория 2ч: Выполнение нормативов. Подведение итогов и анализ результатов за год тренировок.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

Предмет – атлетическая гимнастика

Задачи 3 года обучения:

- Научить выполнять соревновательные движения видов спорта с отягощением;
- Дать знания о видах спорта с отягощением;
- Дать знания о спортивных федерациях;
- Способствовать выбору направления дальнейшего спортивного совершенствования;
- Обеспечить опыт участия в соревнованиях внутри коллектива.

№ п/п	Наименование модуля, темы	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Восстановительный цикл №2	16	2	14	Дневник тренировок
3	Введение в тяжелую атлетику	42	8	34	Дневник тренировок
4	Введение в пауэрлифтинг	42	8	34	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Введение в гиревой спорт	30	6	24	Дневник тренировок
6	Введение в кроссфит	36	8	28	Дневник тренировок
7	Введение в бодибилдинг	46	10	36	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		Выполнение нормативов

Планируемые результаты 3 года обучения

- Умение выполнять соревновательные движения видов спорта с отягощением;
- Знания о видах спорта с отягощением;
- Знания о спортивных федерациях;
- Выбор направления дальнейшего спортивного совершенствования;
- Опыт участия в соревнованиях внутри коллектива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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	Восстановительный цикл №2	16	2	14	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	14		14	Дневник тренировок
3	Введение в тяжелую атлетику	42	8	34	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	6	6		
3.2	Обзор вида спорта	2	2		Контрольный опрос
3.3	Набор практических упражнений	34		34	Дневник тренировок
4	Введение в пауэрлифтинг	42	8	34	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
4.2	Обзор вида спорта	4	4		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	34		34	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Введение в гиревой спорт	30	6	24	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
5.2	Обзор вида спорта	2	2		Контрольный опрос
5.3	Набор практических упражнений	24		24	Дневник тренировок
6	Введение в кроссфит	36	8	28	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
6.2	Обзор вида спорта	4	4		Контрольный опрос
6.3	Набор практических упражнений	28		28	Дневник тренировок
7	Введение в бодибилдинг	46	10	36	
7.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
7.2	Обзор вида спорта	6	6		Контрольный опрос
7.3	Набор практических упражнений	36		36	Дневник тренировок;

					Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		Выполнение нормативов

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория 2ч: Формирование коллектива, Объяснение правил техники безопасности. Обсуждение плана занятий модулей.

2. Восстановительный цикл №2

2.1. Основы техники выполнения упражнений (2 часа)

Теория 2ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

2.2. Набор практических упражнений (14 часов)

Практика 14ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 13). Комплекс состоит из четырех различных тренировочных дней, выстроенных в определенном порядке.

Упражнение	Дни тренировочного комплекса			
	Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день
Приседания со штангой	Жим штанги стоя	Становая тяга	Тяга штанги к поясу	
Становая тяга на прямых ногах	Жим штанги лежа	Гиперэкстензия	Подтягивания	
Подъем на носки «ослик»	Отжимания от брусьев	Скручивания на турнике	Подъем штанги на бицепс	

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 стоя, жим штанги лежа, становая тяга, тяга штанги к поясу.

3. Введение в тяжелую атлетику

3.1. Основы техники выполнения упражнений (6 часов)

Теория 6ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

3.2. Обзор вида спорта (2 часа)

Теория 2ч: Правила. Понятие циклирования.

3.3. Набор практических упражнений (34 часа)

Практика 34ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 14). Комплекс состоит из четырех различных тренировочных дней, выстроенных в определенном порядке.

>	Дни тренировочного комплекса
---	------------------------------

	Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день
	Толчок	Рывок	Рывок в стойку	Рывок
	Толчковая тяга	Рывковая тяга	Взятие на грудь и толчок	Толчок
	Приседания со штангой	Фронтальный присед	Присед-оверхед	Фронтальный присед

В ходе первых шести 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 взрывной силы обучающихся, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения во всех тяжелоатлетических движениях.

4. Введение в пауэрлифтинг

4.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Обзор вида спорта (4 часа)

Теория 4ч: Правила. Понятие разового максимума. Циклирование в пауэрлифтинге – сходства и различия с тяжелой атлетикой. Разбор стандартного микроцикла.

4.3. Набор практических упражнений (34 часа)

Практика 34ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 15). 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	Тяга штанги к поясу	
Скручивания на римском стуле	Гиперэкстензия	

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 максимальной силы обучающихся, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

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

Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по упражнениям: приседание со штангой, жим штанги лежа, становая тяга. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. На выполнение каждого упражнения отводится три попытки в однократном подъеме. Учитывается максимальный результат в каждом упражнении и сумма результатов по трем упражнениям.

5. Введение в гиревой спорт

5.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

5.2. Обзор вида спорта (2 часа)

Теория 2ч: Правила. Методики подготовки. Тренировки для развития силовой выносливости.

5.3. Набор практических упражнений (24 часа)

Практика 24ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 16).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
Толчок 16 кг	Толчок 16 кг	Толчок 16 кг	Толчок 16 кг
Толчок 24 кг	Толчок 24 кг	Толчок 24 кг	Толчок 24 кг
Рывок 16 кг	Рывок 16 кг	Рывок 16 кг	Рывок 16 кг
Махи с гирей 24 кг	Жим штанги стоя	Присед с выпрыгиванием	Присед с выпрыгиванием
	Присед с выпрыгиванием	Становая тяга	

Кроме того, в конце каждого тренировочного дня выполняются упражнения: скручивания, гиперэкстензия, боковые скручивания, в 3 подходах по 20 повторений в каждом.

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, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: толчок гири 16 кг, толчок гири 24 кг, рывок гири 16 кг.

6. Введение в кроссфит

6.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

6.2. Обзор вида спорта (4 часа)

Теория 4ч: Правила. Понятие функциональной силы. Методики подготовки.

6.3. Набор практических упражнений (28 часов)

Практика 28ч: Т.к. кроссфит является дисциплиной, направленной на способность спортсмена справляться с разнообразными изменяющимися, либо циклическими нагрузками, то каждая последующая тренировка будет отличаться от предыдущей в части, называемой «Тренировка дня» (Workout of the day – WOD). Продолжительность WOD равна количеству кругов выполнения комплекса упражнений в начале каждой минуты.

№ п/п	Время, мин	Упражнения
1	8	5 Приседания со штангой на плечах – 60 кг
		20 Отжимания
2	12	10 метров фермерская прогулка – 32 кг
		4 Рывок гантели – 20 кг
3	20	5 Отжимания
		15 Мах гири – 16 кг
4	10	3 Становая тяга
		3 Взятие штанги на грудь с вися
		3 Швунг жимовой
5	20	10 Бёрпи
6	8	10 Складка
		5 Отжимания с хлопком
7	10	Взятие штанги на грудь с вися – 60 кг
		Взятие штанги на грудь в сед – 60 кг
8	30	30 Приседания
9	15	1 Взятие на грудь и толчок штанги – 50 кг
		3 Подтягивания
		6 Отжимания
10	14	5 Скручивания
		20 метров Перенос мешка
		2 Приседания на одной ноге
11	8	5 Становая тяга – 80 кг
		10 Отжимания
12	20	6 Рывок гантели одной рукой – 20 кг
13	14	5 Отжимания
		5 Скручивания
		6 Выпады
14	10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Трастер с гантелями – 16 кг
		1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Рывок гири попеременно – 16 кг
15	10	10 Взятие штанги на грудь с вися – 40 кг
		Двойные прыжки на скакалке
16	20	10 Швунг толчковый – 50 кг
		15 Махи гири – 16 кг
17	14	5 Скручивания
		3 Бёрпи
		5 Приседания
18	20	1 Взятие штанги на грудь
		1 Приседания со штангой на груди
		1 Швунг жимовой
		1 Рывок

Кроме того, на каждой тренировке перед выполнением комплекса дня, проводится техническая часть занятия, состоящая из отработки траектории движения снаряда в приседаниях, становой тяге, тяжелоатлетических движениях.

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

Контроль осуществляется методом наблюдения – оценивается возможность обучающегося выполнить WOD в полном объеме, т.к. упражнения выполняются с фиксированным/собственным весом.

7. Введение в бодибилдинг

7.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

Теория 4ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

7.2. Обзор вида спорта (6 часов)

Теория 6ч: Правила. Циклы в бодибилдинге – межсезонье и сезон. Многообразие тренировочных методик. Режим дня соревнующегося атлета. Обзор спортивного питания.

7.3. Набор практических упражнений (36 часов)

Практика 36ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 17).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Тяга Джефферсона	Подтягивания на верхнем блоке широким хватом	Французский жим
	Гакк приседания	Тяга Т-грифа	Отжимания от скамьи
	Выпады со штангой	Тяга к поясу на нижнем блоке	Разгибание с гантелями из-за головы
	Становая тяга на прямых ногах	Пуловер с гантелей	Разгибание рук на верхнем блоке с канатной рукоятью
	Суперсет из разгибаний и сгибаний ног на тренажере	Жим штанги стоя	Подъем штанги на бицепс
	Подъем на носки «ослик»	Разведение гантелей в наклоне	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
	Жим штанги лежа широким хватом	Разведение гантелей стоя	Сгибание рук на нижнем блоке с канатной рукоятью
	Жим штанги лежа на наклонной скамье 60°	Тяга штанги к подбородку	Скручивания на тренажере
Сведение рук в тренажере «бабочка»	Шраги со штангой	Гиперэкстензия	

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 мышечной массы обучающихся, наработка моторных навыков выполнения упражнений.

Контроль осуществляется по тренировочному дневнику – должно наблюдаться увеличение веса отягощения в упражнениях: тяга Джефферсона, становая тяга на прямых ногах, жим штанги лежа широким хватом, подтягивания на верхнем блоке широким хватом, жим штанги стоя, французский жим, подъем штанги на бицепс.

Итоговый контроль осуществляется на внутренних соревнованиях, которые проводятся в конце раздела по упражнениям: народный жим штанги лежа. На выполнение упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Теория 2ч: Выполнение нормативов. Подведение итогов и анализ результатов за год тренировок.

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 (2 часа)

Теория 1ч: Исторический экскурс – от древней Греции до начала 20 века. Первый русский клуб атлетики. Дореволюционная тяжелая атлетика в лицах.

Практика 1ч: Базовый набор упражнений.

1.2. Георг Гаккеншмидт (2 часа)

Теория 1ч: Зарождение отечественной школы борьбы. Силовые тренировки. Режим дня, вегетарианство в спорте и врачебный контроль.

Практика 1ч: Базовый набор упражнений.

1.3. Георг Лурих (2 часа)

Теория 1ч: Развитие борцовских приемов и техник. Сочетание тренировок с отягощением и других видов спорта. Этика соревновательной борьбы.

Практика 1ч: Базовый набор упражнений.

1.4. Иван Поддубный (2 часа)

Теория 1ч: Эволюция французской борьбы. Высшие достижения дореволюционных борцов. Атлетическая гимнастика как база для контактного спорта.

Практика 1ч: Базовый набор упражнений.

1.5. Иван Заикин (4 часа)

Теория 2ч: Методики развития силовой выносливости. Дореволюционный цирк: трюки, тренировки, режим дня.

Практика 2ч: Базовый набор упражнений.

1.6. Артур Саксон (2 часа)

Теория 1ч: Система развития силы. Тренинг в малом количестве повторений.

Практика 1ч: Базовый набор упражнений.

1.7. Луи Сир (2 часа)

Теория 1ч: Максимальная сила и короткоамплитудные движения.

Практика 1ч: Базовый набор упражнений.

1.8. Александр Засс (4 часа)

Теория 2ч: Изометрия. Статические нагрузки и изменение телосложения.

Практика 2ч: Базовый набор упражнений.

1.9. Евгений Сандов (2 часа)

Теория 1ч: Система изменения телосложения. Тренинг в высоком количестве повторений. Популяризация атлетичности и зарождение бодибилдинга.

Практика 1ч: Базовый набор упражнений.

1.10. Заключительное занятие (2 часа)

Практика 2ч: Проведение тестирования и обсуждение результатов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика»
предмет Атлетическая гимнастика

Выходные дни: 04.11.2024 г., 01.01.2024 г., 07.01.2024 г., 23.02.2024 г., 08.03.2024 г., 01.05.2024 г., 09.05.2024 г.

Зимние каникулы: 26.12.2023 г. – 07.01.2024г.

Объем программы: 648 часов

Срок освоения программы: 3 года

Год обучения	Учебная группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Дата промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
3	3-1 Атлетическая гимнастика (ДЮК «Бригантина»)	2.09.2023	28.05.2024	39	216	Вторник 16:00-18:00 Четверг 16:00-18:00 Суббота 16:00-18:00	28.05.2024	Выполнение нормативов
3	3-2 Атлетическая гимнастика (ДЮК «Бригантина»)	2.09.2023	28.05.2024	39	216	Вторник 18:00-20:00 Четверг 18:00-20:00 Суббота 18:00-20:00	28.05.2024	Выполнение нормативов

Календарно-тематический план

Календарно-тематический план (см. Приложение 21).

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям

Сведения о помещении: помещение для занятий спортом в соответствии с Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

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;
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;
Ремни тяжелоатлетические;
Ремень для подвешивания отягощений;
Лямки для тяги;
Плинты;
Скакалка.

2.3. Формы аттестации/контроля

В процессе обучения по программе, обучающийся ведет индивидуальный дневник тренировок (Приложения №1-17), в котором отражается вес снаряда и количество выполненных повторений для каждого подхода каждого упражнения в определенный тренировочный день. На основании дневника тренировок можно отследить текущую динамику изменения физических качеств – силы, силовой выносливости.

Текущий контроль теоретических знаний по пройденному материалу проводится в форме опроса.

Формой промежуточной аттестации является выполнение нормативов.

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. На выполнение каждого упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу. Результат в каждом упражнении учитывается отдельно.

Первый год обучения, конец учебного года

Становая тяга, жим штанги лежа. На выполнение каждого упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу. Результат в каждом упражнении учитывается отдельно.

Второй год обучения, конец первого полугодия

Приседание со штангой, жим штанги лежа. На выполнение каждого упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу. Результат в каждом упражнении учитывается отдельно.

Второй год обучения, конец учебного года

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

Третий год обучения, конец первого полугодия

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

Третий год обучения, конец учебного года

Народный жим штанги лежа. На выполнение упражнения отводится одна попытка в максимальном количестве повторений с отягощением, равным собственному (или половинному) весу.

2.4. Оценочные материалы

Основным документом для отображения прогресса обучающегося в тренировочном процессе является индивидуальный дневник тренировок (Приложения №1-17), 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.

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 соревнованиях будут меньше таковых на обычном занятии).

Ориентиром для сравнения результата, показанного обучающимися на соревнованиях, служат актуальные разрядные нормативы по пауэрлифтингу (Приложение 19). 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 20). 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.

2.6. Воспитательный компонент

При реализации программы применяются наставнические технологии, имеющие широкий воспитательный потенциал.

В конце каждого полугодия проводятся внутренние соревнования в коллективе. Для атлетической гимнастики характерно чувство товарищества и вовлеченность каждого в процесс организации соревнований – даже если обучающийся непосредственно не выступает, он занимает роль: страхующего, выводящего, помощника.

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Власов Ю. Справедливость силы / Ю. Власов – М: Молодая гвардия, 1984.
2. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью / Г. Гаккеншмидт – М.: Издание бр. Поповых, 1911.
3. Дудина, Е.А. Наставничество как особый вид педагогической деятельности: сущностные характеристики и структура / Е.А. Дудина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – №5. – С. 25-36.
4. Лебедев И. Упражнения с весовыми гирями / И. Лебедев – М: Молодая гвардия, 1928
5. МакКаллум Д. Ключи к успеху [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска
6. Макроберт С. Думай! Бодибилдинг без стероидов / С. Макроберт – СПб.: "Уайдер спорт", 1997.
7. Макроберт С. Руки титана / С. Макроберт – СПб.: "Уайдер спорт", 1999.
8. Ментцер М. Супертренинг [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска
9. Сандов Е. Сила и как ее приобрести: Система физического развития Евгения Сандова / Е. Сандов – М.: Книга по Требованию, 2013.
10. Сила и как сделаться сильным // Железный спорт. URL: <http://temych2000.narod.ru/sports/trening/SilaSandow.html> (дата обращения: 20.08.2021)
11. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко [и др]. М., 2013.
12. Протасенко В. Думай! Или «Супертренинг» без заблуждений [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска
13. Хоффман, Б. Тяжелая атлетика / Б. Хоффман – Йорк, Пенсильвания: Strength & Health Publishing Co., 1939
14. Хэтфилд, Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск: Ротапринт, 1992.
15. Штрассен Р. Суперприседания: как набрать 30 фунтов мышц за 6 недель [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска.

4. Приложения

Приложение 1

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Общая физическая подготовка»

Дата																				
Приседания с выпрыгиванием	30																			
	30																			
	30																			
Выпады	30																			
	30																			
	30																			
Статический сед «Стульчик»	max																			
	max																			
Сгибание шеи вперед	20																			
	20																			
Наклон головы в сторону	20																			
	20																			
Разгибание шеи назад	20																			
	20																			
Дата																				
Подтягивания	max																			
	max																			
	max																			
Гиперэкстензия	20																			
	20																			
«Лодочка» с перекатом	10																			
	10																			
Отжимания	max																			
	max																			
	max																			
Планка	max																			
	max																			
Вынос ног из упора лежа	20																			
	20																			
Подъем Лалэйна	20																			
	20																			

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Введение в предмет на примере комплекса с гантелями от Сандова»**

Дата									
Попеременный подъем на бицепс									
Разведение в стороны на уровне груди									
Разведение стоя									
Мах с гантелей									
«Крест» с гантелями									
Становая тяга на прямых ногах									
Выпады с гантелями									
Жим стоя									
Отжимания									
Наклон в сторону									
Приседания									
Скручивания									
Обратные скручивания									

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Упражнения со штангой»**

Дата										
Приседания со штангой	15									
	15									
	12									
	12									
Выпады со штангой	15									
	15									
	15									
Жим штанги стоя	15									
	15									
	12									
	12									
Шаги со штангой	15									
	15									
	15									
Подъем штанги на бицепс	15									
	15									
	12									
Скручивания	20									
	20									
	20									
Дата										
Становая тяга на прямых ногах	15									
	15									
	12									
	12									
Подтягивания	max									
	max									
	max									
	max									
Тяга штанги к поясу	15									
	15									
	12									
	12									
Жим штанги лежа	15									
	15									
	12									
	12									
Отжимания от брусьев	max									
	max									
	max									
Пуловер	15									
	15									
	15									

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Первый сбалансированный комплекс упражнений»**

Дата							
Приседания со штангой	12						
	12						
	10						
	10						
Становая тяга на прямых ногах	12						
	12						
	10						
	10						
Выпады с гантелями	15						
	15						
	15						
Жим штанги лежа	12						
	12						
	10						
	10						
Пуловер с гантелей	15						
	15						
	15						
Дата							
Подтягивания	max						
	max						
	max						
	max						
Тяга штанги к поясу	12						
	12						
	10						
	10						
Жим штанги стоя	12						
	12						
	10						
	10						
Шаги со штангой	12						
	12						
	10						
	10						
Разведение стоя	15						
	15						
	15						
Наклон с гантелей в сторону	15						
	15						
	15						

Дата							
Жим штанги лежа узким хватом	12						
	12						
	10						
	10						
Отжимания от скамьи	12						
	12						
	10						
	10						
Подъем штанги на бицепс	12						
	12						
	10						
	10						
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	12						
	12						
	10						
	10						
Скручивания с поворотом	30						
	30						
	25						
	20						
Боковая планка	max						
	max						
	max						

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Принцип пирамиды»**

Дата							
Жим штанги лежа	12						
	10						
	8						
	6						
Жим гантелей стоя	12						
	10						
	8						
	6						
Отжимания от брусьев	12						
	10						
	8						
	6						
Французский жим	15						
	12						
	10						
	8						
Шраги со штангой	15						
	12						
	10						
	8						
Дата							
Приседания со штангой	12						
	10						
	8						
	6						
Присед-плие	15						
	12						
	10						
	8						
Ходьба выпадами	30						
	24						
	20						
	16						
Подъем на носки «ослик»	20						
	18						
	16						
	14						
Скручивания на римском стуле	30						
	24						
	20						
	16						

Дата							
Становая тяга	12						
	10						
	8						
	6						
Гудмонинг	15						
	12						
	10						
	8						
Подтягивания широким хватом	12						
	10						
	8						
	6						
Тяга штанги к поясу	12						
	10						
	8						
	6						
Подъем штанги на бицепс	15						
	12						
	10						
	8						

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Технически сложные упражнения»**

Дата								
Мах с гирей	max							
	max							
	max							
Становая тяга	12							
	10							
	8							
	6							
	4							
Присед Зерхера	12							
	10							
	8							
	6							
Шраги со штангой	15							
	15							
	15							
Подъем гантелей на бицепс	15							
	15							
	15							
Подъем гантелей на бицепс «молот»	15							
	15							
	15							
Скручивания-перенос гири	max							
	max							
	max							
Дата								
Отжимания от брусьев	12							
	10							
	8							
	6							
	4							
Жим штанги лежа	12							
	10							
	8							
	6							
Французский жим стоя с гирей	15							
	15							
	15							
Подтягивания параллельным хватом	max							
	max							
	max							
	max							
Тяга Т-грифа	15							
	15							

	15							
Тяга штанги к груди	12							
	12							
	12							
Скручивания на турнике	max							
	max							
	max							
Дата								
Фронтальный присед	12							
	10							
	8							
	6							
Подъем на носки «ослик»	20							
	20							
	20							
Рывок гантели	6							
	6							
	6							
	4							
	4							
Жим гантелей сидя	12							
	10							
	8							
	6							
Перенос шара с плеча на плече	max							
	max							
Турецкий подъем	6							
	6							
	4							
	4							
Наклон с гантелями в сторону	15							
	15							
	15							

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Восстановительный цикл»**

Дата				Дата			
Приседания со штангой	12			Становая тяга	12		
	10				10		
	8				8		
	6				6		
Ходьба выпадами	30			Присед Зерхера	10		
	30				10		
	30				10		
Скручивания	20			Шраги со штангой	12		
	20				12		
	20				12		
Дата				Дата			
Жим штанги стоя	12			Жим штанги лежа	12		
	10				10		
	8				8		
	6				6		
Тяга штанги к поясу	12			Подтягивания	12		
	10				10		
	8				8		
	6				6		
Наклон с гантелей в сторону	15			Подъем штанги на бицепс	12		
	15				12		
	15				12		

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Изолированные упражнения»**

Дата							
Приседания со штангой	12						
	10						
	8						
	6						
Ходьба выпадами	30						
	30						
	30						
Становая тяга на прямых ногах	12						
	10						
	8						
	6						
Подъем на носки «ослик»	15						
	15						
	15						
Жим штанги лежа	12						
	10						
	8						
	6						
Жим штанги лежа на наклонной скамье 120°	12						
	10						
	8						
	6						
Разведение гантелей лежа	15						
	15						
	15						
Дата							
Подтягивания широким хватом	12						
	10						
	8						
	6						
Тяга Т-грифа	12						
	10						
	8						
	6						
Тяга гантели к поясу	15						
	15						
	15						
Жим штанги из-за головы	12						
	10						
	8						
	6						
Разведение стоя	15						
	15						

	15						
Разведение в наклоне	15						
	15						
	15						
Шраги со штангой	12						
	10						
	8						
	6						
Дата							
Жим лежа узким хватом	12						
	10						
	8						
	6						
Французский жим	12						
	10						
	8						
	6						
Разгибание руки в наклоне	15						
	15						
	15						
Подъем штанги на бицепс	12						
	10						
	8						
	6						
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	15						
	15						
	15						
Концентрированный подъем на бицепс	15						
	15						
	15						
Наклон с гантелями в сторону	15						
	15						
	15						
Планка	max						
	max						
	max						

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Упражнения на специальных тренажерах»**

Дата									
Приседания со штангой	12								
	12								
	12								
	12								
Становая тяга на прямых ногах	12								
	12								
	12								
	12								
Суперсет из сгибаний и разгибаний ног на тренажере	15								
	15								
	12								
	12								
Подъем на носки в тренажере	15								
	15								
	15								
	15								
«Штопор» на турнике	15								
	15								
	15								
Скручивания в тренажере	12								
	12								
	12								
	12								
Дата									
Жим штанги лежа	12								
	12								
	12								
	12								
Сведение рук в тренажере «бабочка»	12								
	12								
	12								
	12								
Сведение рук в кроссовере	15								
	15								
	15								
Подтягивания на верхнем блоке обратным хватом	12								
	12								
	12								
	12								
Тяга штанги к груди	15								
	15								
	12								
	10								

Тяга к поясу на нижнем блоке широким хватом	12								
	12								
	12								
	12								
Дата									
Жим Арнольда	12								
	12								
	12								
	12								
Отведение руки в сторону на нижнем блоке	12								
	12								
	12								
	12								
Вращение гири вокруг головы	15								
	15								
	15								
	15								
Подъем блина перед собой	12								
	12								
	12								
	12								
Разгибание рук на верхнем блоке с прямой рукоятью	12								
	12								
	12								
	12								
Разгибание с гантелей из-за головы	15								
	15								
	12								
	12								

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Принцип пирамиды с завершающим многоповторным подходом»**

Дата									
Приседания со штангой	12								
	10								
	8								
	6								
	15								
Становая тяга на прямых ногах	12								
	10								
	8								
	6								
	15								
Подъем на носки «ослик»	15								
	15								
	15								
Подъем на носок с гантелей	15								
	15								
	15								
Подъем гантелей на бицепс	15								
	15								
	15								
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	15								
	15								
	15								
Дата									
Жим штанги лежа	12								
	10								
	8								
	6								
	15								
Жим гантелей лежа на наклонной скамье 45°	12								
	10								
	8								
	6								
	15								
Отжимания от скамьи	15								
	15								
	15								
Разгибание рук на верхнем блоке	15								
	15								
	15								
Скручивания на римском стуле	30								
	30								
	30								
	15								

Подъем ног в упоре на брусьях	15								
	15								
Дата									
Подтягивания на верхнем блоке	12								
	10								
	8								
	6								
	15								
Тяга к поясу на нижнем блоке	12								
	10								
	8								
	6								
Тяга гантели к поясу	15								
	15								
	15								
Жим штанги стоя	12								
	10								
	8								
	6								
	15								
Тяга штанги к подбородку	15								
	15								
	15								
Разведение стоя	15								
	15								
	15								
Шаги с гантелями	15								
	15								
	15								

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Трехдневный комплекс высокой интенсивности»**

Дата									
Становая тяга	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Присед Зерхера	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Приседания со штангой	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Разгибания ног на тренажере	15								
	15								
	15								
Скручивания на турнике	20								
	15								
	12								
Дата									
Тяга штанги к поясу	5								
	5								
	5								
	5								
Тяга Т-грифа	10								
	10								
	10								
Тяга гантели к поясу	15								
	15								
	15								
Подтягивания обратным хватом	6								
	6								
	6								
Подъем штанги на бицепс	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Подъем шара на бицепс	15								
	15								
	15								

Подъем гантелей на бицепс «молот»	10								
	10								
	10								
Дата									
Жим штанги лежа	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Отжимания от брусьев	6								
	6								
	6								
	6								
Пуловер с гантелей	15								
	15								
	15								
Жим штанги стоя	5								
	5								
	5								
	5								
	5								
Разведение стоя	15								
	15								
	15								
Мах с гантелей	8								
	8								
	8								

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Двухдневный комплекс высокой интенсивности»**

Дата										
Приседания со штангой	12									
	10									
	8									
	6									
Выпады со штангой	30									
	30									
	30									
Разгибания ног на тренажере	15									
	15									
Сгибание ног на тренажере	15									
	15									
Жим штанги лежа на наклонной скамье 60°	12									
	10									
	8									
	6									
	10									
Разведение гантелей лежа	15									
	15									
Жим штанги лежа	10									
	8									
	6									
	4									
	10									
Подъем гантелей на бицепс	15									
	15									
	15									
Подъем гантелей на бицепс «молот»	15									
	15									
Скручивания	30									
	30									
	30									
Дата										
Подтягивания	12									
	10									
	8									
	6									
Тяга штанги к груди	15									
	12									
	10									
	8									
Тяга гантели к поясу	15									
	15									
	12									

Жим штанги сидя из-за головы	10									
	8									
	6									
Разведение в наклоне	15									
	15									
Шраги со штангой	15									
	15									
	15									
Жим лежа узким хватом	12									
	10									
	8									
	6									
Французский жим	15									
	15									
	15									
Разгибание рук на верхнем блоке	15									
	15									
Скручивания	30									
	30									
	30									

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Восстановительный цикл №2»**

Дата				Дата			
Приседания со штангой	12			Становая тяга	12		
	10				10		
	8				8		
	6				6		
Становая тяга на прямых ногах	12			Гиперэкстензия	15		
	10				12		
	8				10		
	6				10		
Подъем на носки «ослик»	20			Скручивания на турнике	15		
	20				15		
	20				15		
Дата				Дата			
Жим штанги стоя	12			Тяга штанги к поясу	12		
	10				10		
	8				8		
	6				6		
Жим штанги лежа	12			Подтягивания	12		
	10				10		
	8				8		
	6				6		
Отжимания от брусьев	10			Подъем штанги на бицепс	12		
	8				12		
	6				12		

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Введение в тяжелую атлетику»**

Дата									
Толчок	2		3		2		3		1
	2		3		2		3		1
	2		3		2		3		1
	2		3		2		3		1
	2		3		2		3		1
Толчковая тяга	3		3		3		3		2
	3		3		3		3		2
	3		3		3		3		2
	-		3		3		-		-
Приседания со штангой	5		5		5		3		2
	5		5		5		3		2
	5		5		5		3		2
	-		5		5		3		-
	-		5		5		3		-
Дата									
Рывок	2		3		2		1		1
	2		3		2		1		1
	2		3		2		1		1
	2		3		2		1		1
	2		3		2		1		1
Рывковая тяга	3		3		3		3		2
	3		3		3		3		2
	3		3		3		3		2
	-		3		3		-		-
Фронтальный присед	3		3		3		2		2
	3		3		3		2		2
	3		3		3		2		2
	-		3		3		2		-
	-		3		-		2		-
Дата									
Рывок в стойку	3		3		3		3		3
	3		3		3		3		3
	3		3		3		3		3
	-		3		3		3		-
	-		3		-		-		-
Взятие на грудь и толчок	2		3		3		2		1
	2		3		3		2		1
	2		3		3		2		1
	2		3		3		2		1
	2		3		-		2		1
Присед-оверхед	3		3		3		2		2
	3		3		3		2		2
	3		3		3		2		2

	-		3		3		2		-	
	-		3		-		2		-	
Дата										
Рывок	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	-		1		1		-		-	
Толчок	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	PM		1		1		PM		1ПМ	
	-		1		1		-		-	
Фронтальный присед	PM		-		-		PM		1ПМ	
	PM		-		-		PM		1ПМ	
	PM		-		-		PM		1ПМ	
	PM		-		-		PM		1ПМ	
	PM		-		-		PM		1ПМ	
	-		-		-		-		-	

PM – работа на одно повторение пока не будет достигнут максимум в упражнении. Обычно три неудачных попытки выполнить упражнение считается определением максимума на день.

1 ПМ – в данном случае определение PM от всего тренировочного комплекса.

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Введение в пауэрлифтинг»

Дата																			
Приседания со штангой	62,5 x8	65 x8	67,5 x8	62,5 x8	62,5 x5	62,5 x5	62,5 x5	65 x5	62,5 x5	62,5 x5	65 x5	62,5 x5	62,5 x5	65 x3					
	62,5 x8	65 x8	67,5 x8	62,5 x8	62,5 x5	62,5 x5	62,5 x5	75 x3	72,5 x3	72,5 x3	75 x2								
	62,5 x8	65 x8	67,5 x8	72,5 x8	70 x5	70 x5	70 x5	75 x3	80 x3	80 x3	85 x1								
	-	-	-	-	77,5 x5	80 x5	80 x5	85 x3	87,5 x3	90 x3	95 x1								
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	95 x1								
Жим штанги лежа	62,5 x8	62,5 x5	62,5 x8	62,5 x5	62,5 x8	62,5 x5	62,5 x8	62,5 x5	65 x8	62,5 x5	65 x5								
	62,5 x8	70 x5 (1*)	67,5 x8	72,5 x5	62,5 x8	72,5 x5	72,5 x8	72,5 x5	75 x8	72,5 x5	75 x5								
	62,5 x8	77,5 x5	67,5 x8	75 x1*	62,5 x8	80 x5 (1*)	72,5 x8	82,5 x5	75 x8	85 x5	85 x2								
	67,5 x1*	77,5 x5	67,5 x8	80 x5	70 x8	80 x5 (1*)	72,5 x8	82,5 x5	75 x8	85 x5	90 x2								
	-	77,5 x5	67,5 x8	80 x5	70 x8	80 x5 (1*)	72,5 x8	82,5 x5	75 x8	85 x5	90 x2								
	-	-	72,5 x1*	80 x5	70 x8	80 x5 (1*)	82,5 x1*	85 x1*	87,5 x1*	90 x1*	90 x2								

	-	-	-	-	80 x5	70 x8	-	-	-	-	-	-	-	-	92,5 x1*
	-	-	-	-	-	77,5 x1*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Скручивания на римском стуле	x20	x25	x30	x30	x30	x30	x30	x40	-	-	-	-	-	-	-
	x20	x25	x30	x30	x30	x30	x30	-	-	-	-	-	-	-	-
	x20	x25	x30	x30	x30	x30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	x20	x25	x30	x30	x30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Дата															
Становая тяга	62,5 x8п	62,5 x8п	62,5 x8п	62,5 x8п	62,5 x8п	62,5 x8п	62,5 x5п								
	65 x8	70 x8	72,5 x8	70 x5п	70 x5п	72,5 x5п	67,5 x5п	67,5 x5п	67,5 x5п	67,5 x5п	67,5 x5п	70 x5п	70 x3	70 x3	70 x3
	65 x8	-	-	75 x8	80 x5	82,5 x5	75 x max	75 x max	75 x max	77,5 x3п	77,5 x3п	77,5 x3п	77,5 x3п	77,5 x3п	77,5 x3п
	-	-	-	-	-	-	85 x3	87,5 x3	90 x3	85 x3	85 x3	85 x3	85 x3	85 x3	85 x3
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	92,5 x3	92,5 x2	92,5 x2	92,5 x2
Тяга штанги к поясу	x15	x12	x12	x12	x12	x12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	x12	x10	x10	x10	x10	x12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	x10	x8	x8	x8	x8	x12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	x8	x6	x6	x6	x6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гиперэкстензия	x10	x12	x15	x15	x15	x15	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	x10	x12	x15	x15	x15	x15	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	x10	x12	x15	x15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

x10 – количество повторений =10.

62,5 x10 – вес штанги 62,5% от планируемого в конце цикла одноповторного максимума в упражнении количество повторений =10.

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Введение в гиревой спорт»**

Дата							
Толчок 16 кг	T6 x30		T6 x30		T6 x35		T6 x40
Толчок 24 кг	T6 x10-15		T6 x15-17		T6 x17-20		T6 x20-23
Рывок 16 кг	T12- 15 max		T15- 18 max		T17- 20 max		T17-20 max
	T12- 15 max		T15- 18 max		T17- 20 max		T17-20 max
Махи с гирей 24 кг	X20		X25		X30		X30
Дата							
Толчок 16 кг	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
	T8-12 1 мин		T8-12 1 мин		T9-13 1 мин		T10-14 1 мин
Толчок 24 кг	T6-8 x15		T6-8 x17		T7-9 x20		T8-10 x20-25
Рывок 16 кг	T12- 15 12 ми н		T15- 18 12 ми н		T17- 20 12 ми н		T17-20 12 мин
Жим штанги стоя	x5		x5		x max		x max
	x5		x5		-		-
	x5		x5		-		-

	x5		x5		-		-	
	x5		x5		-		-	
Присед с выпрыгиванием	x20		x20		x max		x max	
	x20		x20		-		-	
	x20		x20		-		-	
<hr/>								
Толчок 16 кг	T8-10 4 мин		T8-10 4 мин		T9-11 4 мин		T9-11 4 мин	
	T8-10 4 мин		T8-10 4 мин		T9-11 4 мин		T9-11 4 мин	
Толчок 24 кг	T6-8 2 мин		T6-8 2 мин		T7-9 2 мин		T7-9 2 мин	
Рывок 16 кг	T12-15 6 мин		T15-18 6 мин		T17-20 6 мин		T17-20 6 мин	
	T12-15 6 мин		T15-18 6 мин		T17-20 6 мин		T17-20 6 мин	
Присед с выпрыгиванием	x20		x20		x20		x20	
	x20		x20		x20		x20	
	x20		x20		x20		x20	
Становая тяга	x5		x5		x max		x max	
	x5		x5		-		-	
	x5		x5		-		-	
	x5		x5		-		-	
	x5		x5		-		-	

T6 – темп 6, т.е. за 1 минуту выполняется 6 повторений упражнения

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Введение в бодибилдинг»**

Дата									
Тяга Джефферсона	15								
	12								
	10								
	8								
Гакк приседания	10								
	10								
	10								
	10								
Выпады со штангой	30								
	30								
	30								
Становая тяга на прямых ногах	15								
	12								
	10								
	8								
Суперсет из разгибаний и сгибаний ног на тренажере	12								
	12								
	12								
	12								
Подъем на носки «ослик»	20								
	20								
	20								
	20								
Жим штанги лежа широким хватом	12								
	10								
	8								
	6								
Жим штанги лежа на наклонной скамье 60°	12								
	10								
	8								
	24								
Сведение рук в тренажере «бабочка»	15								
	12								
	10								
Дата									
Подтягивания на верхнем блоке широким хватом	12								
	10								
	8								
	6								
Тяга Т-грифа	15								
	12								
	10								
	8								

Тяга к поясу на нижнем блоке	12								
	10								
	8								
	24								
Пуловер с гантелями	15								
	12								
	10								
Жим штанги стоя	12								
	10								
	8								
	6								
Разведение гантелей в наклоне	15								
	12								
	10								
Разведение гантелей стоя	15								
	12								
	10								
Тяга штанги к подбородку	12								
	12								
	12								
	12								
Шаги со штангой	12								
	12								
	12								
	20								
Дата									
Французский жим	15								
	12								
	10								
	8								
Отжимания от скамьи	15								
	15								
	15								
Разгибание с гантелей из-за головы	15								
	12								
	10								
Разгибание рук на верхнем блоке с канатной рукоятью	10								
	10								
	10								
	10								
Подъем штанги на бицепс	15								
	12								
	10								
	8								
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	10+5								
	10+5								
	10+5								

Сгибание рук на нижнем блоке с канатной рукоятью	12								
	12								
	12								
	12								
Скручивания на тренажере	30								
	30								
	30								
	30								
Гиперэкстензия	15								
	15								
	15								
	15								

**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
(классическое троеборье)**

На основании приложения № 40 приказа Минспорта России от 11.01.2022г. №6.

Весовые категории	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	545,0	465,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
	66	620,0	525,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
	74	685,0	580,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
	83	750,0	640,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
	93	785,0	690,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
	105	822,5	720,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
	120	855,0	770,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
	120+	925,0	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	335,0	270,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
	52	370,0	300,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
	57	390,0	325,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
	63	422,5	350,0	305,0	230,0	200,0	180,0	160,0	140,0	125,0
	69	440,0	365,0	320,0	252,5	222,5	190,0	170,0	150,0	137,5
	76	457,5	385,0	340,0	277,5	242,5	210,0	190,0	170,0	150,0
	84	475,0	395,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
	84+	525,0	420,0	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 вися	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 вися	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

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

№ раздела	Название раздела	№ темы	Название темы занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
					По плану	По факту
1	Вводное занятие	1	Вводное занятие	2		
2	Общая физическая подготовка	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		9	Дыхание при выполнении упражнений	1		
		10	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		11	Дыхание при выполнении упражнений	1		
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		13	Дыхание при выполнении упражнений	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Дыхание при выполнении упражнений	1		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		

		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
3	Введение в предмет на примере комплекса с гантелями от Сандова	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений	1		
		9	Техника движения при выполнении упражнений	1		
		10	Набор практических упражнений	1		
		11	Техника движения при выполнении упражнений	1		
		12	Набор практических упражнений	1		
		13	Набор практических упражнений	2		
		14	Набор практических упражнений	2		
		15	Набор практических упражнений	2		
		16	Набор практических упражнений	2		
		17	Набор практических упражнений	2		
		18	Набор практических упражнений	2		
		19	Набор практических упражнений	2		
		20	Набор практических упражнений	2		

		21	Набор практических упражнений	2		
		22	Набор практических упражнений	2		
		23	Набор практических упражнений	2		
		24	Набор практических упражнений	2		
4	Упражнения со штангой	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		9	Основы анатомии	1		
		10	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		11	Основы анатомии	1		
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		15	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		

		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
5	Первый сбалансированный комплекс упражнений	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1		

		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		15	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		16	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		17	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
6	Принцип пирамиды	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		

		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Методики увеличения тренировочной нагрузки	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Методики увеличения тренировочной нагрузки	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		15	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		16	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		17	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		

		24	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
7	Технически сложные упражнения	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Питание при интенсивных спортивных занятиях	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Питание при интенсивных спортивных занятиях	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		15	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		16	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		17	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		

		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		26	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
8	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	2		

**Календарно-тематический план
2 год обучения**

№ раздела	Название раздела	№ темы	Название темы занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
					По плану	По факту
1	Вводное занятие	1	Вводное занятие	2		
2	Восстановительный цикл	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		6	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2		
		7	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		8	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		9	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		10	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2		
3	Изолированные упражнения	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		

		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Целевые мышцы	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Целевые мышцы	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Целевые мышцы	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Целевые мышцы	1		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		

		26	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
4	Упражнения на специальных тренажерах	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Виды тренажеров	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Виды тренажеров	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Основы анатомии	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Основы анатомии	1		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		

		20	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		26	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		27	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		28	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		29	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		30	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		31	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		32	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
5	Принцип пирамиды с завершающим многоповторным подходом	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		

		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Принципы тренировок Вейдера	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Принципы тренировок Вейдера	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Принципы тренировок Вейдера	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Принципы тренировок Вейдера	1		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		

		24	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		26	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		27	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		28	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		29	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		30	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		31	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		32	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
6	Трехдневный комплекс высокой интенсивности	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Контроль самочувствия при тренировках высокой интенсивности	1		

		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Контроль самочувствия при тренировках высокой интенсивности	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Контроль самочувствия при тренировках высокой интенсивности	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Контроль самочувствия при тренировках высокой интенсивности	1		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		26	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		

7	Двухдневный комплекс высокой интенсивности	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Перетренированность	1		
		6	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		7	Перетренированность	1		
		8	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		9	Перетренированность	1		
		10	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		11	Перетренированность	1		
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		15	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		

		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
8	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	2		

**Календарно-тематический план
3 год обучения
2023-2024 учебный год**

№ раздела	Название раздела	№ темы	Название темы занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
					По плану	По факту
1	Вводное занятие	1	Вводное занятие	2	2.09.2023	
2	Восстановительный цикл №2	1	Основы техники выполнения упражнений	1	5.09.2023	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1	7.09.2023	
		5	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		6	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2	12.09.2023	
		7	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	14.09.2023	
		8	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	16.09.2023	
		9	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	19.09.2023	
		10	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2	21.09.2023	
3	Введение в тяжелую атлетику	1	Основы техники выполнения упражнений	1	23.09.2023	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	26.09.2023	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	28.09.2023	

		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1	30.09.2023	
		8	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	1		
		9	Основы техники выполнения упражнений	1	3.10.2023	
		10	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		11	Основы техники выполнения упражнений	1	5.10.2023	
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		13	Обзор вида спорта	1	7.10.2023	
		14	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		15	Обзор вида спорта	1	10.10.2023	
		16	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	12.10.2023	
		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	14.10.2023	
		19	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	17.10.2023	
		20	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2	19.10.2023	
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	21.10.2023	
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	24.10.2023	
		23	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	26.10.2023	
		24	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2	28.10.2023	

		25	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	31.10.2023	
		26	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	2.11.2023	
		27	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	7.11.2023	
		28	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2	9.11.2023	
		29	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	11.11.2023	
4	Введение в пауэрлифтинг	1	Основы техники выполнения упражнений	1	14.11.2023	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	16.11.2023	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	18.11.2023	
		6	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1	21.11.2023	
		8	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		9	Обзор вида спорта	1	23.11.2023	
		10	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		11	Обзор вида спорта	1	25.11.2023	
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		13	Обзор вида спорта	1	28.11.2023	
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Обзор вида спорта	1	30.11.2023	

		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	2.12.2023	
		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	5.12.2023	
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	7.12.2023	
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	9.12.2023	
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	12.12.2023	
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	14.12.2023	
		23	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	16.12.2023	
		24	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	19.12.2023	
		25	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	21.12.2023	
		26	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	23.12.2023	
		27	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	9.01.2024	
		28	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	11.01.2024	
		29	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	13.01.2024	
5	Введение в гиревой спорт	1	Основы техники выполнения упражнений	1	16.01.2024	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	18.01.2024	

		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	20.01.2024	
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1	23.01.2024	
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Обзор вида спорта	1	25.01.2024	
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Обзор вида спорта	1	27.01.2024	
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	30.01.2024	
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	1.02.2024	
		15	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	3.02.2024	
		16	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	6.02.2024	
		17	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	8.02.2024	
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	10.02.2024	
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	13.02.2024	
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	15.02.2024	
		21	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	17.02.2024	
6	Введение в кроссфит	1	Основы техники выполнения упражнений	1	20.02.2024	
		2	Тренировка дня №1	1		

		3	Основы техники выполнения упражнений	1	22.02.2024	
		4	Тренировка дня №2	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	24.02.2024	
		6	Тренировка дня №3	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1	27.02.2024	
		8	Тренировка дня №4	1		
		9	Обзор вида спорта	1	29.02.2024	
		10	Тренировка дня №5	1		
		11	Обзор вида спорта	1	2.03.2024	
		12	Тренировка дня №6	1		
		13	Обзор вида спорта	1	5.03.2024	
		14	Тренировка дня №7	1		
		15	Обзор вида спорта	1	7.03.2024	
		16	Тренировка дня №8	1		
		17	Тренировка дня №9	2	9.03.2024	
		18	Тренировка дня №10	2	12.03.2024	
		19	Тренировка дня №11	2	14.03.2024	
		20	Тренировка дня №12	2	16.03.2024	
		21	Тренировка дня №13	2	19.03.2024	
		16	Тренировка дня №14	2	21.03.2024	
		17	Тренировка дня №15	2	23.03.2024	
		18	Тренировка дня №16	2	26.03.2024	
		19	Тренировка дня №17	2	28.03.2024	
		20	Тренировка дня №18	2	30.03.2024	
7	Введение в бодибилдинг	1	Основы техники выполнения упражнений	1	2.04.2024	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	4.04.2024	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	6.04.2024	
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		

		7	Основы техники выполнения упражнений	1	9.04.2024	
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Обзор вида спорта	1	11.04.2024	
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Обзор вида спорта	1	13.04.2024	
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Обзор вида спорта	1	16.04.2024	
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Обзор вида спорта	1	18.04.2024	
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Обзор вида спорта	1	20.04.2024	
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		19	Обзор вида спорта	1	23.04.2024	
		20	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		21	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	25.04.2024	
		22	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	27.04.2024	
		23	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	30.04.2024	
		24	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	2.05.2024	
		25	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	4.05.2024	
		26	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	7.05.2024	

		27	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	11.05.2024	
		28	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	14.05.2024	
		29	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	16.05.2024	
		30	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	18.05.2024	
		31	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	21.05.2024	
		32	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	23.05.2024	
		33	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	25.05.2024	
8	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	2	28.05.2024	