

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 № 4 от 23.06.2025 г

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 215 от 23.06.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АТЛЕТ»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей: 13 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года
Уровень программы: базовый
Год создания 2015

Составитель:
Луценко Илья Михайлович,
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы3

1.1. Пояснительная записка3

Нормативно-правовая основа3

Направленность программы4

Актуальность программы4

Отличительные особенности5

Адресат программы5

Объем программы, сроки освоения6

Формы обучения6

Уровень программы6

Особенности организации образовательного процесса6

Режим занятий8

1.2. Цель и задачи программы9

Цель9

Задачи9

1.3. Планируемые результаты освоения программы10

1.4. Содержание программы11

УЧЕБНЫЙ ПЛАН11

1 год обучения11

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН12

1 год обучения12

Содержание учебного плана программы13

УЧЕБНЫЙ ПЛАН18

2 год обучения18

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН19

2 год обучения19

Содержание учебного плана программы20

УЧЕБНЫЙ ПЛАН25

3 год обучения25

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН26

3 год обучения26

Содержание учебного плана программы27

Учебный план32

Дистанционный модуль32

Содержание тем32

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий34

2.1. Календарный учебный график34

Календарно-тематический план34

2.2. Условия реализации программы35

Требования к материально-техническим условиям35

2.3. Формы аттестации/контроля35

2.4. Оценочные материалы37

2.5. Методические материалы37

2.6. Рабочая программа воспитания и план учебно-воспитательной работы38

3. Список литературы40

Литература для педагога40

4. Приложения41

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлет» 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 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 «Атлет» 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.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» 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 безопасного образа жизни и укрепление здоровья, а также на воспитание высоконравственной, социально ответственной личности с активной жизненной и гражданской позицией. Настоящая программа является логическим продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая

гимнастика», предполагает дальнейшее спортивное совершенствование и углубленное изучение теории тренировки.

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 10 модулей, включает элементы общей физической подготовки для всех видов спорта с отягощением, специализированные виды подготовки из пауэрлифтинга, бодибилдинга и силового экстрима, что обеспечивает разностороннюю силовую нагрузку без четкой специализации, позволяя исключить негативные стороны избранных видов спорта. Большинство модулей содержат теоретические вопросы по темам: анатомии, теории тренировки, диетологии, режима дня, что позволяет расширить объем знаний о физической культуре и здоровом образе жизни. Дополнительно разработан дистанционный модуль, позволяющий поддерживать мотивацию и замедлить наступление растренированности в случае временного введения дистанционной формы обучения.

Адресат программы

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 13 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.

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

Вводно-восстановительный цикл 10 часов;

Руки титана 48 часов;

Система 5-4-3-2-1 36 часов;

Синглы в силовой раме 72 часа;

Тренинг высокой интенсивности 46 часов.

2 год обучения

Вводно-восстановительный цикл 10 часов;

Руки титана 48 часов;

Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях 36 часов;

Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа 36 часов;

Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге 36 часов;

Тренинг высокой интенсивности 46 часов.

3 год обучения

Вводно-восстановительный цикл 10 часов;

Руки титана 48 часов;

Тренинг, направленный на увеличение силы хвата 36 часов;

Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос 72 часа;

Тренинг высокой интенсивности 48 часов.

Дистанционный модуль 24 часа

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

Формы обучения

Очная, 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:

- беседа;
- 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 11). 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;
- Расширить 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

- 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 специальное оборудование для тренировки;
- Научить подбирать уровень тренировочной нагрузки;
- Дать знания анатомии и физиологии мышц;
- Дать 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	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	Дневник тренировок
4	Система 5-4-3-2-1	36	6	30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Синглы в силовой раме	72	14	58	Дневник тренировок
6	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
7	Итоговое занятие	2	2		Беседа
	Итого	216	38	178	

Планируемые результаты 1 года обучения

- Умение использовать специальное оборудование для тренировки;
- Умение подбирать уровень тренировочной нагрузки;
- Знания анатомии и физиологии мышц;
- 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	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	8		8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Различие аэробной и анаэробной нагрузки	2	2		Контрольный опрос
3.3	Питание и режим дня при спортивных занятиях	2	2		Контрольный опрос
3.4	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок
4	Система 5-4-3-2-1	36	6	30	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
4.2	Различные режимы работы мышц	2	2		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Синглы в силовой раме	72	14	58	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	6	6		
5.2	Питание и режим дня при развитии силы	2	2		Контрольный опрос
5.3	Особенности укрепления связочного аппарата	2	2		Контрольный опрос
5.4	Основы анатомии	4	4		Контрольный опрос
5.5	Набор практических упражнений	58		58	Дневник тренировок
6	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
6.2	Набор практических упражнений	42		42	Дневник тренировок; Внутренние соревнования

7	Итоговое занятие	2	2		
---	------------------	---	---	--	--

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (2 часа)

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

2. Вводно-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 (8 часов)

Практика 8ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 1). Комплекс состоит из двух различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-первый дни, а в течение второй – второй-первый-второй дни.

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

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

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

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

3. Руки титана

3.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

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

3.2. Различия аэробной и анаэробной нагрузки (2 часа)

Теория 2ч: Понятие видов нагрузки. Краткая биохимия процесса.

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

Теория 2ч: Понятие пищевой ценности. Нутриенты. Режим работы и отдыха, скорость восстановления.

3.4. Набор практических упражнений (40 часов)

Практика 40ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 2).

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

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

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

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

4. Система 5-4-3-2-1

4.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

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

4.2. Различные режимы работы мышц (2 часа)

Теория 2ч: Динамика, изометрия, плиометрия. Изменение техники выполнения упражнений в зависимости от требуемого режима работы мышц.

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	Жим штанги лежа осью Аполлона
	Становая тяга из ямы осью Аполлона	Тяга штанги к поясу
	Становая тяга в силовой раме от уровня колен	Жим штанги стоя

	Фермерская прогулка	Подтягивания
		Подъем штанги на бицепс
		Скручивания лежа на полу

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

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

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

5. Синглы в силовой раме

5.1. Основы техники выполнения упражнений (6 часов)

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

5.2. Питание и режим дня при развитии силы (2 часа)

Теория 2ч: Питание для набора мышечной массы. Расчет индивидуального потребления. Режим работы и отдыха, скорость восстановления.

5.3. Особенности укрепления связочного аппарата (2 часа)

Теория 2ч: Режимы работы мышц и вес отягощения. Периодичность тренировок, направленных на укрепление связок. Восстановительные тренировки

5.4. Основы анатомии (4 часа)

Теория 4ч: Расположение основных мышечных групп. Различия мышечных волокон. Связь тренировочных режимов с преобладающей долей мышечных волокон в конкретной мышце.

5.5. Набор практических упражнений (58 часов)

Практика 58ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 4). Комплекс состоит из двух различных тренировочных недель, первая является подготовительно-восстановительной, вторая – целенаправленно воздействует на связочный аппарат.

Первая неделя

Упражн ение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Становая тяга	Фермерская прогулка	Приседания со штангой

	Жим штанги стоя	Перенос мешка	Жим штанги лежа
	Тяга штанги к поясу	Подъем штанги на бицепс	Отжимания от брусьев
		Подъем штанги на бицепс обратным хватом	
		Эспандер	
		Сгибание запястий с гирей	

Вторая неделя

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

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

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

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

6. Тренинг высокой интенсивности

6.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

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

6.2. Набор практических упражнений (42 часа)

Практика 42ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 5).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день
	Американский мах гирей	Русский мах гирей	Жим штанги лежа
	Жим штанги стоя осью Аполлона	Приседания со штангой	Тяга штанги к поясу
	Шраги со штангой	Становая тяга осью Аполлона	Отжимания от брусьев

	Турецкий подъем	Фермерская прогулка	Подтягивания обратным хватом
	Рывок гантели	Наклон с гантелями в сторону	Подъем штанги на бицепс
		Скручивания на римском стуле	Подъем гантелей на бицепс «молот»

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

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

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

7. Итоговое занятие (2 часа)

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

Предмет – атлетическая гимнастика

Задачи 2 года обучения:

- Научить использовать специальные методики тренировки для увеличения силы;
- Углубить знания о питании при спортивных занятиях, научить самостоятельно контролировать рацион для достижения конкретных целей;
- Дать знания о циклировании тренировочной нагрузки;
- Научить критически оценивать тренировочные комплексы;
- 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	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	Дневник тренировок
4	Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях	36	6	30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа	36	6	30	Дневник тренировок
6	Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге	36	6	30	Дневник тренировок
7	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
8	Итоговое занятие	2	2		Беседа

Планируемые результаты 2 года обучения

- Умение использовать специальные методики тренировки для увеличения силы;
- Знания о питании при спортивных занятиях, умение самостоятельно контролировать рацион для достижения конкретных целей;
- Знания о циклировании тренировочной нагрузки;
- Умение критически оценивать тренировочные комплексы;
- 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	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	8		8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Питание и режим дня при спортивных занятиях	4	2	2	Контрольный опрос
3.3	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок
4	Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях	36	6	30	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
4.2	Теория тренировки	3	3		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа	36	6	30	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
5.2	Теория тренировки	3	3		Контрольный опрос
5.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок
6	Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге	36	6	30	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
6.2	Теория тренировки	3	3		Контрольный опрос
6.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок
7	Тренинг высокой	46	4	42	

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

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (2 часа)

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

2. Вводно-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 (8 часов)

Практика 8ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 1). Комплекс состоит из двух различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-первый дни, а в течение второй – второй-первый-второй дни.

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

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

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

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

3. Руки титана

3.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

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

3.2. Питание и режим дня при спортивных занятиях (4 часа)

Теория 2ч: Расчет индивидуального потребления.

Практика 2ч: Разработка индивидуального режима.

3.3. Набор практических упражнений (40 часов)

Практика 40ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 2).

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

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

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

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

4. Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях

4.1. Основы техники выполнения упражнений (3 часа)

Теория 3ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Теория тренировки (3 часа)

Теория 3ч: Понятие о циклировании нагрузки. Микроциклы.

4.3. Набор практических упражнений (30 часов)

Практика 30ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 6).

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

		Подъем штанги на бицепс	
		Эспандер	

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

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

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

5. Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа

5.1. Основы техники выполнения упражнений (3 часа)

Теория 3ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

5.2. Теория тренировки (3 часа)

Теория 3ч: Критический анализ современных тренировочных методик.

5.3. Набор практических упражнений (30 часов)

Практика 30ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 7).

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

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

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

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

6. Тренинг, направленный на увеличение результатов в становой тяге

6.1. Основы техники выполнения упражнений (3 часа)

Теория 3ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения

6.2. Теория тренировки (3 часа)

Теория 3ч: Принципы чередования ударных и восстановительных микроциклов

6.3. Набор практических упражнений (30 часов)

Практика 30ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 8).

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

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

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

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

7. Тренинг высокой интенсивности

7.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

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

7.2. Набор практических упражнений (42 часа)

Практика 42ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 5).

Упражнение	Дни тренировочного комплекса		
	Первый день	Второй день	Третий день

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

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

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

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

8. Итоговое занятие (2 часа)

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

Предмет – атлетическая гимнастика

Задачи 3 года обучения:

- Расширить знание специализированных методик тренировки для увеличения силы;
- Дать знания о спортивном питании при спортивных занятиях, улучшить навыки самостоятельного контроля рациона для достижения конкретных целей;
- Дать знания о спортивных федерациях;
- Научить самостоятельно составлять тренировочные комплексы;
- 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	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	Дневник тренировок
4	Тренинг, направленный на увеличение силы хвата	36	6	30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос	72	10	62	Дневник тренировок
6	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
7	Итоговое занятие	2	2		Беседа

Планируемые результаты 3 года обучения

- Знание специализированных методик тренировки для увеличения силы;
- Знания о спортивном питании при спортивных занятиях, уверенные навыки самостоятельного контроля рациона для достижения конкретных целей;
- Знания о спортивных федерациях;
- Умение самостоятельно составлять тренировочные комплексы;
- 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	Вводно-восстановительный цикл	10	2	8	
2.1	Основы техники выполнения упражнений	2	2		
2.2	Набор практических упражнений	8		8	Дневник тренировок
3	Руки титана	48	8	40	
3.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
3.2	Питание и режим дня при спортивных занятиях	4	2	2	Контрольный опрос
3.3	Набор практических упражнений	40		40	Дневник тренировок
4	Тренинг, направленный на увеличение силы хвата	36	6	30	
4.1	Основы техники выполнения упражнений	3	3		
4.2	Методики увеличения силы хвата	3	3		Контрольный опрос
4.3	Набор практических упражнений	30		30	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
5	Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос	72	10	62	
5.1	Основы техники выполнения упражнений	6	6		
5.2	Спортивные федерации	2	2		Контрольный опрос
5.3	Составление собственной тренировочной программы	4	2	2	Контрольный опрос
5.4	Набор практических упражнений	60		60	Дневник тренировок
6	Тренинг высокой интенсивности	46	4	42	
6.1	Основы техники выполнения упражнений	4	4		
6.2	Набор практических упражнений	42		42	Дневник тренировок; Внутренние соревнования
7	Итоговое занятие	2	2		

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие (2 часа)

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

2. Вводно-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 (8 часов)

Практика 8ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 1). Комплекс состоит из двух различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-первый дни, а в течение второй – второй-первый-второй дни.

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

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

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

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

3. Руки титана

3.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

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

3.2. Питание и режим дня при спортивных занятиях (4 часа)

Теория 2ч: Спортивное питание: виды добавок, правила применения. Врачебный контроль над спортсменами: периодичность, критерии.

Практика 2ч: Расчет индивидуального потребления. Разработка индивидуального режима.

3.3. Набор практических упражнений (40 часов)

Практика 40ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 2).

аж	не	Дни тренировочного комплекса
----	----	------------------------------

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

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

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

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

4. Тренинг, направленный на увеличение силы хвата

4.1. Основы техники выполнения упражнений (3 часа)

Теория 3ч: Техника выполнения набора практических упражнений, подбор веса отягощения.

4.2. Методики увеличения силы хвата (3 часа)

Теория 3ч: Исторический экскурс. Различные типы хвата: поддерживающий, крушащий, щипковый. Методики развития каждого типа хвата.

4.3. Набор практических упражнений (30 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 стоя	Становая тяга
	Присед Зерхера	Подтягивания	Фермерская прогулка
	Подъем штанги на бицепс	Жим штанги лежа	Шраги со штангой
	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Тяга штанги к поясу	Вращение тренажера «колодец»
	Скручивания на турнике		Тяга с вертикальной рукоятью
			Сгибание запястий с гирей

В ходе первой тренировочной недели происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения

следует теоретическое занятие, направленное на объяснение физиологического воздействия на группы мышц и организм в целом данного движения, с объяснением техники и способов его выполнения.

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

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

5. Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос

5.1. Основы техники выполнения упражнений (6 часов)

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

5.2. Спортивные федерации (2 часа)

Теория 2ч: История возникновения. Федерации в пауэрлифтинге, бодибилдинге, тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом экстриме, кроссфите. Причины разделения федераций, спортивные правила. Взаимодействие с различными федерациями.

5.3. Составление собственной тренировочной программы (4 часа)

Теория 2ч: Общие правила написания тренировочных программ. Специализации, периодизация.

Практика 2ч: Написание учащимися программы тренировок на летний период.

5.4. Набор практических упражнений (60 часов)

Практика 60ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 10). Комплекс состоит из четырех различных тренировочных дней, таким образом, в течение первой тренировочной недели будет выполняться первый-второй-третий дни, в течение второй – четвертый-первый-второй дни, в течение третьей – третий-четвертый-первый дни, в течение четвертой – второй-третий-четвертый дни, затем всё повторится сначала.

Упражнение	Дни тренировочного комплекса			
	Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день
	Приседания со штангой в силовой раме из нижней точки	Жим гантелей стоя	Становая тяга в силовой раме от уровня колен	Жим гантелей лежа
	Четвертьприсед со штангой в силовой раме	Тяга штанги к поясу	Приседания со штангой	Подтягивания
	Становая тяга	Жим штанги лежа	Фермерская	Жим штанги стоя в

	гантелей	в силовой раме от уровня локаута	прогулка	силовой раме от уровня лба
	Перенос мешка	Подъем на бицепс и жим одной рукой		Турецкий подъем
	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	Жим мешка		Эспандер
	Щипок блина	Турецкий подъем		Сгибание запястий со штангой
	Скручивания на римском стуле	Подтягивания за канатную рукоять		Разгибание запястий со штангой

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

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

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

6. Тренинг высокой интенсивности

6.1. Основы техники выполнения упражнений (4 часа)

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

6.2. Набор практических упражнений (42 часа)

Практика 42ч: Упражнения выполняются последовательно, вес отягощения и количество повторений в подходе заносятся в дневник тренировок (Приложение 5).

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

В ходе первых четырех тренировочных занятий происходит постепенное увеличение количества выполняемых упражнений. Перед введением нового упражнения следует теоретическое занятие, направленное на объяснение

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

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

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

7. Итоговое занятие (2 часа)

Теория 2ч: 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

Начало учебных занятий для обучающихся: с 01.09.2025 г.

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 216.

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: с 22 по 28 декабря 2025 года (по графику, утвержденному приказом директора).

Аттестация по итогам освоения программы: с 20 по 31 мая года (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные и праздничные дни: 04.11.2025 г., 29.12.2025-08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08.03.2026 г., 01.05.2026 г., 08-09.05.2026 г.

Объем программы: 648 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования.

Год обучения	Учебная группа	Предмет	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Дата промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
2	2-1 Атлетическая гимнастика (ДЮК «Бригантина»)	Атлетическая гимнастика	2.09.2025	26.05.2026	36	216	Вт 16:00-18:00 Чт 16:00-18:00 Сб 16:00-18:00	23.05.2026	Беседа
2	2-2 Атлетическая гимнастика (ДЮК «Бригантина»)	Атлетическая гимнастика	2.09.2025	26.05.2026	36	216	Вт 18:00-20:00 Чт 18:00-20:00 Сб 18:00-20:00	23.05.2026	Беседа

Календарно-тематический план

Календарно-тематический план (см. Приложение 14).

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;
Гриф для штанги «Ось Аполлона»;
Комплекты блинов для штанг с диаметром втулок 30 и 50 мм (1,5 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 50 кг);
Разборные гантели и набор блинов к ним, диаметр втулки должен соответствовать диаметру втулки штанг;
Комплект гантелей (4 кг, 6 кг, 8 кг, 10 кг, 12 кг, 14 кг);
Комплект гирь (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг);
Чемоданы для фермерской прогулки;
Мешки-отягощения;
Набор кистевых эспандеров (50 кг, 60 кг, 70 кг, 80 кг);
Ремни тяжелоатлетические;
Ремень для подвешивания отягощений;
Канатная рукоять диаметром 50 мм;
Рукоять для вертикальной тяги;
Тренажер «колодец»;
Лямки для тяги;
Плινты;
Скакалка.

2.3. Формы аттестации/контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих обучающихся и	Дневник тренировок, опрос

	обучающихся, опережающих обучение.	
Промежуточная аттестация		
В середине учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	Соревнования
Аттестация по итогам освоения программы		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения	Беседа

В процессе обучения по программе, обучающийся ведет индивидуальный дневник тренировок (Приложения №1-11), в котором отражается вес снаряда и количество выполненных повторений для каждого подхода каждого упражнения в определенный тренировочный день. На основании дневника тренировок можно отследить текущую динамику изменения физических качеств – силы, силовой выносливости.

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

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в середине и в конце учебного года на внутренних соревнованиях в коллективе. Соревнования проводятся по завершению учебного модуля, так как в этот момент обучающиеся находятся на пике формы и могут показать наилучшие результаты (в начале следующего учебного модуля уровень нагрузки снижается, чтобы избежать перетренированности, постепенно повышаясь, и выходя на максимальный к моменту завершения модуля. Таким образом, проводить соревнования в середине процесса нецелесообразно). Многосуставные упражнения, по которым осуществляется контроль уровня освоения, подбираются в соответствии с содержанием модуля, непосредственно предшествующего соревнованиям.

Упражнения, по которым проводятся соревнования.

Первый год обучения, конец первого полугодия

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

Первый год обучения, конец учебного года

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

Второй год обучения, конец первого полугодия

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

Второй год обучения, конец учебного года

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

Третий год обучения, конец первого полугодия

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

Третий год обучения, конец учебного года

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

2.4. Оценочные материалы

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

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

2.5. Методические материалы

Требования к программно-методическим условиям

Набор индивидуальных тренировочных дневников;

Плакат костного и мышечного строения человеческого тела.

Педагогическая целесообразность

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

Принципы: комплексности, преемственности, вариативности.

Методы обучения: объяснительный, наглядный, репродуктивный практический.

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

2.6. Рабочая программа воспитания и план учебно-воспитательной работы

Цель воспитания – развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания

- усвоение знаний норм и правил поведения, духовно-нравственных ценностей современного общества, традиций избранного вида спорта;
- формирование познавательного интереса через индивидуальную образовательную траекторию (постановка субъектных целей, поиск и анализ информации, решение проблем, прогнозирование результатов);
- организация общения в коллективе на содержательной основе целевых ориентиров воспитания.

Целевые ориентиры воспитания

- понимание ценности жизни и здоровья;
- здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физическое совершенствование с учётом своих возможностей;
- уважение к старшим, наставникам; дисциплинированность, трудолюбие, ответственность;
- солидарность и взаимопомощь, поддержка нуждающихся в помощи;
- навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений.

Формы воспитательной работы

В ходе практического занятия применяется работа в парах и малых группах переменного состава, применяется наставничество, что способствует формирования чувства товарищества и взаимопомощи, утверждению правил поведения в коллективе.

По завершению разделов проводятся внутренние соревнования, обеспечивающие вовлеченность каждого в процесс организации – даже если обучающийся непосредственно не выступает, он занимает роль: страхующего, выводящего, помощника.

Методы воспитательной работы: убеждения, положительного примера, педагогического требования, упражнений, поощрения/наказания, воздействия коллектива.

Механизмы оценки результативности воспитательного компонента: педагогическое наблюдение, самоанализ обучающихся, отзывы родителей.

Календарный план воспитательной работы

Спортивное объединение занимается на базе детско-юношеского клуба, мероприятия проводятся в соответствии с годовым планом воспитательной работы, составленным педагогом-организатором, что должно способствовать взаимодействию с обучающимися из других объединений.

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью / Г. Гаккеншмидт – М.: Издание бр. Поповых, 1911.
2. Кубик Б. Мешки, бочки и так далее [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска
3. Кубик Б. Тренинг динозавров [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска
4. Лебедев И. Упражнения с весовыми гирями / И. Лебедев – М: Молодая гвардия, 1928
5. Макроберт С. Думай! Бодибилдинг без стероидов / С. Макроберт – СП.: "Уайдер спорт", 1997.
6. Макроберт С. Руки титана / С. Макроберт – СП.: "Уайдер спорт", 1999.
7. Ментцер М. Супертренинг [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска
8. Сандов Е. Сила и как ее приобрести: Система физического развития Евгения Сандова / Е. Сандов – М.: Книга по Требованию, 2013.
9. Сила и как сделаться сильным // Железный спорт. URL: <http://temych2000.narod.ru/sports/trening/SilaSandow.html> (дата обращения: 16.06.2024)
10. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко [и др]. М., 2013.
11. Протасенко В. Думай! Или «Супертренинг» без заблуждений [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска
12. Укрепляй связки! // Bodystrong – сильное тело. 2006. URL: <https://bodystrong.info/articles/strengthen-ligaments> (дата обращения: 16.06.2024)
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.

4. Приложения

Приложение 1

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Вводно-восстановительный цикл»

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

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Руки титана»

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

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

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

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

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Синглы в силовой раме»

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

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

	6						
	6						
Жим штанги стоя в силовой раме от уровня лба №	3						
	1						
	1						
	1						
Подтягивания	6						
	6						
	6						

Дата															
Фермерская прогулка	max														
	max														
	max														
Перенос мешка	max														
Подъем штанги на бицепс	8														
	8														
	8														
Подъем штанги на бицепс обратным хватом	8														
	8														
	8														
Эспандер	10														
	10														
Сгибание запястий с гирей	20														
	20														

Дата							
Приседания со штангой	5						
	5						
	5						
	5						

Жим штанги лежа	5						
	6						
	6						
	6						
	6						
	6						
Отжимания от	6						

брусьев	6						
	6						
	6						
	6						

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

Индивидуальный дневник тренировок для модуля «Тренинг высокой интенсивности»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Индивидуальный дневник тренировок для модуля
«Дистанционный электронный модуль»**

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

**Разрядные нормативы по безэкипировочному пауэрлифтингу
(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,	141,1	195,	174,6	152,0	208,	188,2	167,	222,3	201,	181,4	2359	215,5	195,0
4	Становая тяга на прямых ногах	163,3	145,	127,0	176,	158,8	140,6	188,	170,1	149,	199,6	181,	163,3	213,	195,0	176,9
5	Становая тяга правой рукой	133,8	119,	104,3	145,	129,3	113,4	156,	140,6	122,	165,6	149,	133,8	174,	158,8	142,9
6	Становая тяга левой рукой	127,0	112,	96,6	138,	122,5	106,6	149,	133,8	115,	158,8	142,	129,3	165,	149,7	133,8
7	Жим лежа на полу	90,7	81,6	72,6	97,5	88,5	79,4	106,	97,5	83,9	113,4	104,	95,3	117,	108,9	99,8
8	Жим лежа на полу с мостом	113,4	102,	90,7	122,	111,1	99,8	131,	120,2	106,	140,6	129,	117,9	149,	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,	102,1	95,3
10	Удержание перед собой	27,2	24,9	22,7	29,5	27,2	24,9	31,8	28,6	25,4	34,0	30,4	26,8	36,6	32,7	29,0
11	Распяты (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,	113,4	147,	136,1	124,7	158,	147,4	136,	170,1	158,	147,4	181,	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,	136,1	197,	174,6	152,0	213,	190,5	167,	231,3	206,	188,2	249,	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,	158,8	222,	199,6	176,9	240,	217,7	195,	256,3	233,	210,9	272,	244,9	217,7
27	Подъем штанги между ног	204,1	181,	158,8	222,	199,6	176,9	240,	217,7	195,	256,3	233,	210,9	272,	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,	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,	97,5	90,7
35	Рывок с виса	74,8	68,0	61,2	81,6	74,8	68,0	88,5	81,6	74,8	95,3	88,5	81,6	102,	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,	99,8	90,7	117,	108,9	99,8	127,0	117,	108,9	136,	127,0	117,9
44	Подъем на грудь с виса	95,3	86,2	77,1	104,	95,3	86,2	115,	106,6	97,5	124,7	115,	106,6	131,	122,5	113,4
45	Континентальный толчок	104,3	95,3	86,2	113,	104,3	95,3	124,	115,7	106,	131,5	122,	113,4	140,	131,5	122,5
46	Толчок из-за головы	99,8	90,7	81,6	108,	99,8	90,7	120,	111,1	102,	129,3	120,	111,1	136,	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,	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,	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,	93,0	83,9	108,	99,8	90,7	117,9	108,	99,8	127,	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	Вводно- 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 первый день комплекса	2		
		6	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		7	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
3	Руки титана	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	Различие аэробной и анаэробной нагрузки	1		

		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Различие аэробной и анаэробной нагрузки	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Питание и режим дня при спортивных занятиях	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	2		

			комплекса			
		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		
4	Система 5-4-3-2-1	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	Различные режимы работы мышц	1		
		10	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		11	Различные режимы работы мышц	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	2		

			комплекса			
		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	Синглы в силовой раме	1	Основы техники выполнения упражнений	1		
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1		
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1		
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	1		
		9	Основы техники выполнения упражнений	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	1		
		11	Основы техники выполнения упражнений	1		

		12	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	1		
		13	Питание и режим дня при развитии силы	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	1		
		15	Питание и режим дня при развитии силы	1		
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	1		
		17	Особенности укрепления связочного аппарата	1		
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	1		
		19	Особенности укрепления связочного аппарата	1		
		20	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	1		
		21	Основы анатомии	1		
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	1		
		23	Основы анатомии	1		
		24	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	1		
		25	Основы анатомии	1		
		26	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	1		
		27	Основы анатомии	1		
		28	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	1		
		29	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	2		
		30	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	2		
		31	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	2		
		32	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	2		

		33	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	2		
		34	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	2		
		35	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	2		
		36	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	2		
		37	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	2		
		38	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	2		
		39	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	2		
		40	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	2		
		41	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	2		
		42	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	2		
		43	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	2		
		44	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	2		
		45	Набор практических упражнений первый день комплекса (первая неделя)	2		
		46	Набор практических упражнений второй день комплекса (первая неделя)	2		
		47	Набор практических упражнений третий день комплекса (первая неделя)	2		
		48	Набор практических упражнений первый день комплекса (вторая неделя)	2		
		49	Набор практических упражнений второй день комплекса (вторая неделя)	2		

		50	Набор практических упражнений третий день комплекса (вторая неделя)	2		
6	Тренинг 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	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		10	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		11	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		13	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		15	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		16	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений второй день	2		

			комплекса			
		19	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		26	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		27	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
7	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	2.09.25	
2	Вводно- восстановительный цикл	1	Основы техники выполнения упражнений	1	4.09.25	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	6.09.25	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	9.09.25	
		6	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	11.09.25	
		7	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	13.09.25	
3		1	Основы техники выполнения упражнений	1	16.09.25	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	18.09.25	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	20.09.25	
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1	23.09.25	
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1	25.09.25	
		10	Набор практических упражнений второй день	1		

			комплекса			
		11	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1	27.09.25	
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1	30.09.25	
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1	2.10.25	
		16	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	4.10.25	
		18	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	7.10.25	
		19	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	9.10.25	
		20	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	11.10.25	
		21	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	14.10.25	
		22	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	16.10.25	
		23	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	18.10.25	
		24	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	21.10.25	
		25	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	23.10.25	
		26	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	25.10.25	
		27	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	28.10.25	
		28	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	30.10.25	

		29	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	1.11.25	
		30	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	6.11.25	
		31	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	8.11.25	
		32	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	11.11.25	
4	Тренинг, направленный на увеличение результатов в приседаниях	1	Основы техники выполнения упражнений	1	13.11.25	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	15.11.25	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	18.11.25	
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Теория тренировки	1	20.11.25	
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Теория тренировки	1	22.11.25	
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Теория тренировки	1	25.11.25	
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	27.11.25	
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	29.11.25	

		15	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	2.12.25	
		16	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	4.12.25	
		17	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	6.12.25	
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	9.12.25	
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	11.12.25	
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	13.12.25	
		21	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	16.12.25	
		22	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	18.12.25	
		23	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	20.12.25	
		24	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	23.12.25	
5	Тренинг, направленный на увеличение результатов в жиме лежа	1	Основы техники выполнения упражнений	1	25.12.25	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	27.12.25	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	10.01.26	
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Теория тренировки	1	13.01.26	

		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Теория тренировки	1	15.01.26	
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Теория тренировки	1	17.01.26	
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	20.01.26	
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	22.01.26	
		15	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	24.01.26	
		16	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	27.01.26	
		17	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	29.01.26	
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	31.01.26	
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	3.02.26	
		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	5.02.26	
		21	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	7.02.26	
		22	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	10.02.26	
		23	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	12.02.26	
		24	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	14.02.26	
6	Тренинг, направленный на	1	Основы техники выполнения упражнений	1	17.02.26	

	увеличение результатов становой тяге	в				
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	19.02.26	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	21.02.26	
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Теория тренировки	1	24.02.26	
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Теория тренировки	1	26.02.26	
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Теория тренировки	1	28.02.26	
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	3.03.26	
		14	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	5.03.26	
		15	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	7.03.26	
		16	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	10.03.26	
		17	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	12.03.26	
		18	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	14.03.26	
		19	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	17.03.26	

		20	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	19.03.26	
		21	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	21.03.26	
		22	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	24.03.26	
		23	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	26.03.26	
		24	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	28.03.26	
7	Тренинг высокой интенсивности	1	Основы техники выполнения упражнений	1	31.03.26	
		2	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		3	Основы техники выполнения упражнений	1	2.04.26	
		4	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		5	Основы техники выполнения упражнений	1	4.04.26	
		6	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		7	Основы техники выполнения упражнений	1	7.04.26	
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	9.04.26	
		10	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	11.04.26	
		11	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	14.04.26	
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	16.04.26	
		13	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	18.04.26	
		14	Набор практических упражнений первый день	2	21.04.26	

			комплекса			
		15	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	23.04.26	
		16	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	25.04.26	
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	28.04.26	
		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	30.04.26	
		19	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	2.05.26	
		20	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	5.05.26	
		21	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	7.05.26	
		22	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	12.05.26	
		23	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	14.05.26	
		24	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	16.05.26	
		25	Набор практических упражнений третий день комплекса	2	19.05.26	
		26	Набор практических упражнений первый день комплекса	2	21.05.26	
		27	Набор практических упражнений второй день комплекса	2	23.05.26	
7	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	2	26.05.26	

Календарно-тематический план
3 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	Вводно- 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 первый день комплекса	2		
		6	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		7	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
3		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	1		

			комплекса			
		11	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1		
		12	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		13	Питание и режим дня при спортивных занятиях	1		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		15	Питание и режим дня при спортивных занятиях	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		
4	Тренинг, направленный на увеличение силы хвата	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	Методики увеличения силы хвата	1		
		8	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		9	Методики увеличения силы хвата	1		
		10	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		11	Методики увеличения силы хвата	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	2		

			комплекса			
		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		
5	Разносторонняя силовая подготовка: многоповтор, синглы, перенос	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 четвертый день комплекса	1		

		9	Основы техники выполнения упражнений	1		
		10	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		11	Основы техники выполнения упражнений	1		
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		
		13	Спортивные федерации	1		
		14	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		15	Спортивные федерации	1		
		16	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	1		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений четвертый 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 четвертый день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		26	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		27	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		

		28	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2		
		29	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		30	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		31	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		32	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2		
		33	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		34	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		35	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		36	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2		
		37	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		38	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		39	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		40	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	2		
		41	Составление собственной тренировочной программы	1		
		42	Набор практических упражнений первый день комплекса	1		
		43	Составление собственной тренировочной программы	1		
		44	Набор практических упражнений второй день комплекса	1		

		45	Составление собственной тренировочной программы	1		
		46	Набор практических упражнений третий день комплекса	1		
		47	Составление собственной тренировочной программы	1		
		48	Набор практических упражнений четвертый день комплекса	1		
6	Тренинг 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	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		10	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		11	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		12	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		13	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		14	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		15	Набор практических упражнений второй день	2		

			комплекса			
		16	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		17	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		18	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		19	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		20	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		21	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		22	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		23	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		24	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
		25	Набор практических упражнений третий день комплекса	2		
		26	Набор практических упражнений первый день комплекса	2		
		27	Набор практических упражнений второй день комплекса	2		
7	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	2		