

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«7» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
7 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Сила и красота»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Срок реализации – 3 года  
Возраст детей – 14-18 лет  
Форма обучения – очная

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Поляков Р.А.

Самара

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
Цель и задачи программы	4
Формы проведения занятий, педагогические технологии	5
Ожидаемые результаты по окончанию обучения	6
Критерии и способы определения результативности	7
Формы контроля и диагностики результатов	8
Воспитательная работа	8
Работа с родителями	8
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
Первый год обучения	10
Второй год обучения	11
Третий год обучения	13
III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
Дидактическое обеспечение	15
Материально-техническое обеспечение	15
V. ЛИТЕРАТУРА	16
Приложения	17

## Введение

Атлетическая гимнастика как система упражнений с отягощением была известна уже в IV в. до н.э. Древние медики (II-I вв. до н.э.) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В конце XIX – начале XX в. огромный интерес вызывали сильные люди, имевшие гипертрофированную мускулатуру: борцы, гиревики, подниматели тяжестей.

Зарождение атлетической гимнастики в России связано с именем доктора В.М. Краевского, который в 1885 г. организовал в Петербурге «Кружок любителей атлетики». До наших дней дошли имена российских богатырей Ивана Поддубного, Ивана Заикина, Александра Засса и др.

В период, когда развитие цивилизации невиданно ускорилось, жизнь человека переполнена стрессами как никогда. Психологическая напряженность в человеческом обществе катастрофически нарастает, что заставляет научный мир искать эффективные «средства» от нервного перенапряжения, в том числе и в области спорта. Рост числа больных или просто ослабленных психологическими стрессами людей заставляет человечество осознать принципиальную важность здорового образа жизни.

В настоящее время атлетическая гимнастика (бодибилдинг, культуризм) является одной из популярнейших форм физической активности и главным инструментом профилактической и реабилитационной медицины.

Можно точно утверждать, что основные законы атлетической гимнастики – сбалансированная диета, полноценный сон, свежий воздух и регулярные тренировки – являются основными законами человеческой жизни. Одним из ключевых элементов атлетической гимнастики является релаксация – важнейшее средство в борьбе со стрессами и широко применяемое официальной медициной.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика способствует развитию силы, выносливости, гибкости, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и дыхательную системы организма, исправляет дефекты осанки, формирует гармонически развитую атлетическую фигуру. Культуристические упражнения являются неотъемлемой частью тренировок представителей каждого вида спорта.

Для ведения образовательного процесса по атлетической гимнастике в п/к «Жигули» была разработана программа «Сила и красота». **Направленность программы физкультурно-спортивная. Программа реализуется с 1997 года, рассчитана на 3 года обучения для подростков 14-18 лет и является попыткой охватить весь спектр проявления такого физического качества как сила.**

Ребята с 14 до 18 лет пройдут путь от общеоздоровительных комплексов до выполнения норм спортивных разрядов. Согласно Уставу учреждения, в исключительных случаях наиболее перспективные учащиеся, имеющие высокие достижения проходят обучение до 21 года. **Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю, в год 216 часов. В группе первого года обучения занимаются не более 15 человек, в группе второго года не более 12 человек, третьего года обучения не более 10 человек.**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

*Актуальность программы.* В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75) говорится, что «дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Физическая культура и спорт рассматривается в программе как средство гармоничного развития человека, как способ продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера. Противостоять множеству опасных явлений современного мира может только глубокая и целостная система ценностей, активизирующая и страхующая как духовную, так и физическую сферу жизни человека. Настоящая программа предлагает подросткам занятия атлетической гимнастикой как один из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает ей актуальность. Кроме того, системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и долгосрочному планированию; предлагают физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально-волевых качеств, силы характера.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий атлетической гимнастикой в разных сферах повседневной жизни, т.е. на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся.

*Новизна программы* заключается в том, что соблюдается принцип непрерывности процесса обучения подростков в летний период и принцип циклического построения обучения. А также новизна заключается в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приёмов обучения, направленных на развитие.

*Характерной особенностью* программы является наличие у каждого обучающегося «Дневника тренировок», в котором с учетом физических и возрастных особенностей учащегося записывается индивидуальная программа упражнений на каждый день тренировок. Данный «дневник» используется в течение всего тренировочного цикла и, как

следствие, на протяжении всего курса обучения. Он помогает отслеживать правильность выбранных средств и методов силового тренинга.

В программе использовались работы Д.Вейдера – по увеличению мышечной массы, С.Макробертса – по тренингу на силовую мощность, Б. Шейко – по увеличению силы, В.Иванова – по тренингу на силовую выносливость. В программе уделяется внимание таким физическим качествам как сила, гибкость, скорость, скоординированность, выносливость. Комбинированный подход, используемый в данной образовательной программе, позволяет расширить диапазон воздействия упражнений с отягощениями. Совершенствование телосложения и всестороннее развитие физиологических функций происходит на базе воспитания физических качеств и двигательных способностей, и, в конечном счете, приводит к естественному формированию телесных форм. Разностороннее развитие физических качеств является залогом гармоничного становления личности подростка.

В спортивном объединении «Атлетическая гимнастика» присутствуют несколько направлений оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное – восстановление сил с помощью физических упражнений, отдых; оздоровительно-реабилитационное – использование физических упражнений как средств восстановления функций организма; спортивно-реабилитационное – восстановление после длительных периодов напряженных тренировок; гигиеническое – формы физических упражнений, включенные в рамки повседневного быта.

В рамках реализации программы «Сила и красота» была успешно проведена *исследовательская работа* по влиянию силовых упражнений на формирование физической культуры подростка. Проведено исследование на материале диагностических измерений, тестирований учащихся и сопоставлении результатов с индивидуально разработанными комплексами упражнений. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап - корректировка фигуры подростка и заложение гармоничного развития всех мышечных групп. Для этого использовались разные методы с учетом природных характеристик подростка, главным из которых является тип строения.

Второй этап - развитие у обучающихся силовых способностей. Обучающимся были предложены комплексы упражнений с использованием неопредельных отягощений (мощность) для развития силовой выносливости.

Третий этап - совершенствование силовых способностей.

Данная исследовательская работа показала, что разностороннее развитие физических качеств подростка посредством грамотного индивидуального подбора комплексов упражнений является залогом гармоничного становления личности.

Программа «Сила и красота» позволяет в течение 3 лет пройти путь от общеоздоровительных комплексов, корректирующих фигуру, до тренинга на развитие силовых способностей широкого диапазона и далее до высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге.

Очевидным доказательством верного направления выбранного пути служит факт популярности спортивного объединения «Атлетическая гимнастика» у огромного числа подростков. К этому можно прибавить спортивные достижения в соревнованиях по пауэрлифтингу, обучающиеся являются неоднократными призерами городских, областных и зональных соревнований, выполнили нормативы кандидатов в мастера спорта и мастера спорта. Ребята мечтающие покорить вершины спортивного мастерства ориентируются на наших лидеров, кандидатов в мастера спорта Позднякова Вячеслава, Илларионова Сергея, Зубцова Алексея, Пенкрата Антона, Борисова Ильи, Каплан Михаила и мастеров спорта Шутяка Дмитрия, Круглова Александра, Коновалова Андрея.

### **Цель и задачи программы**

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни и обучение принципам и методам формирования здорового, красивого и сильного телосложения.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;

- воспитывать у учащихся устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности;
- воспитывать чувство ответственности;
- способствовать формированию активной жизненной позиции учащихся.

*Обучающие задачи:*

- дать необходимые знания о работе мышечной и сердечно-сосудистой систем;
- дать необходимые знания о правилах сбалансированного питания;
- обучать составлению тренировочных программ и циклов;
- обучать принципам прогрессивного тренинга.

*Развивающие задачи:*

- развивать силу, выносливость, гибкость;
- повышать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
- развивать потенциальные способности одаренных подростков;
- оказывать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

Учебный материал программы разделен на этапы. Каждый этап завершается контролем. Последующий этап возможен только при выполнении предыдущего. Этапы овладения программой:

1. Базовые и изолирующие упражнения.
2. Тренинг для начинающих.
3. Тренинг отдельных групп мышц.
4. Комплекс для раздельной тренировки.
5. Построение тренировочных циклов.
6. Построение программ.
7. Тренинг на силовую выносливость.
8. Тренинг на увеличение мощности.
9. Тренинг на увеличение силы.

**Формы проведения занятий**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц. Практические занятия проводятся в виде: спортивных тренировок, «круговых тренировок», просмотра выполнения упражнений, сдачи контрольных нормативов, зачетов, соревнований и др.

**Педагогические технологии**

*Здоровье сберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Технологии личностно-ориентированного обучения.* В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

*Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, общими интересами, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Педагоги, реализующие программу, тесно сотрудничает с психолого-педагогической службой ЦДТ «Металлург», которая помогает решать личностные вопросы обучающихся, способствует сплочению детского коллектива, проводит тренинги и осуществляет мониторинг личностного роста детей и подростков.

### **Ожидаемые предметные результаты обучающихся по каждому году обучения**

*УУД обучающихся по окончании первого года обучения*

#### теория:

1. Разминка и растягивание.
2. Мышечная система.
3. Техника выполнения базовых упражнений.
4. Техника выполнения изолирующих упражнений.
5. Принципы тренировок первого года обучения.

#### практика:

Навыки в упражнениях с весом собственного тела:

1. Отжимание от пола (варианты)
2. Подтягивание на перекладине (варианты).
3. Приседание (варианты).
4. Подъем туловища на пресс.
5. Подъем ног на пресс.

*УУД обучающихся по окончании второго года обучения*

#### теория:

1. Питание атлета.
2. Техника выполнения комплекса на грудь.
3. Техника выполнения комплекса на спину.
4. Техника выполнения комплекса на дельты.
5. Техника выполнения комплекса на ноги.
6. Техника выполнения комплекса на руки.
7. Техника выполнения комплекса на пресс.
8. Принципы тренировок 2 года обучения.
9. Построение тренировочных циклов.
10. Построение программы.

#### практика:

Проверка процентного отношения веса снаряда к весу тела и количество подходов сделанных с этим весом при фиксированном количестве повторений (9).

Упражнения:

1. Жим штанги с груди лежа.
2. Жим штанги с груди стоя.
3. Тяга штанги в наклоне.
4. Становая тяга штанги.
5. Приседание со штангой на плечах.

*УУД обучающихся по окончании третьего года обучения*

#### теория:

1. Тренировочные принципы третьего года обучения.
2. Перетренированность и «плато».
3. Разминка и растяжка.
4. Тренинг по увеличению силовой выносливости.
5. Тренинг по увеличению мощности.
6. Тренинг по увеличению силы.
7. Построение тренировочных циклов.
8. Построение программ.

#### практика:

Проверка навыков в упражнениях, выполняемых со свободным весом.

Упражнения на силовую выносливость - количество повторений с фиксированным весом в одном подходе:

1. Жим штанги лежа с груди.
2. Жим штанги с груди стоя.
3. Становая тяга.
4. Приседание со штангой на плечах.

Упражнения на силовую мощность, выполненные в одном подходе и фиксированном количестве повторений (6):

1. Жим штанги с груди лежа.
2. Становая тяга.
3. Приседание со штангой на плечах.

Выполнение упражнений на силу, в одном подходе и в одном повторении:

1. Жим штанги с груди лежа.
2. Становая тяга.
3. Приседание со штангой на плечах.

Контроль результатов по темам проводится в 3 этапа для каждой темы.



## Ожидаемые результаты по окончании обучения

№	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
1.	<p><u>Мотивационно-ценностная составляющая</u>  Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;</li> <li>-освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;</li> <li>-уважительное отношение к людям и результатам их труда;</li> <li>-волевое усилие при достижении поставленной цели, уверенность в собственных силах;</li> <li>-умение доводить начатое дело до конца;</li> <li>-устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности;</li> <li>-положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь;</li> <li>-основы умения давать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми</li> </ul>	<p><u>Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;</li> <li>-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</li> <li>-оценивать правильность выполнения учебной задачи;</li> <li>-самоконтроль и корректировка хода практической работы;</li> <li>-оценка результата своей практической деятельности.</li> </ul> <p><u>Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять поиск необходимой информации;</li> <li>- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;</li> <li>-составлять тренировочные программы и циклы;</li> <li>-выполнять инструкции техники безопасности при выполнении силовых упражнений и тренингов.</li> </ul> <p><u>Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;</li> <li>- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;</li> <li>- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</li> </ul>	<p><u>Обучающийся знает:</u>  Разминку и растяжку. Мышечную систему. Питание атлета.  Тренировочные принципы.  Перетренированность и «плато».  Тренинги по увеличению силы и силовой выносливости, мощности  Построение тренировочных циклов и программ.</p> <p><u>Обучающийся умеет:</u>  Выполнять упражнения с весом собственного тела.  Выполнять упражнения со свободным весом: упражнения на силовую выносливость, силовую мощность, силу.</p> <p><u>Обучающийся владеет:</u>  Техникой выполнения базовых и изолирующих упражнений.  Техникой выполнения комплексов на отдельные группы мышц.</p>

## Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

### **Формы контроля**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме собеседования или анкетирования (анкета прилагается).

*2 этап* – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета по нормативам, выполнения упражнений, соревнования.

Каждый обучающийся обязан иметь свой «**дневник тренировок**», в который он должен записывать программу упражнений на каждый день тренировок в течение всего тренировочного цикла и, как следствие, на протяжении всего курса обучения. «**Дневник**» помогает обучающемуся и педагогу отслеживать правильность выбранных средств и методов силового тренинга для достижения наивысших результатов.

Присвоение спортивных разрядов по силовому троеборью и гиревому двоеборью производится на соревнованиях городского или областного уровней при выполнении нормативов, установленных Федерацией пауэрлифтинга. Соответствующий результат заносится в разрядную книжку. Звание кандидата в Мастера спорта присваивается спортсмену при выполнении определенных нормативов, установленных Федерацией пауэрлифтинга на соревнованиях не ниже областного уровня.

### **Воспитательная работа**

Значимым моментом при работе в детском объединении «Атлетическая гимнастика» является воспитательная работа. Обучающиеся посещают соревнования по различным видам спорта. На примере профессиональных спортсменов ребята учатся ставить перед собой цели и достигать их. Юноши воспитывают в себе стойкость, чувство ответственности. Проводятся беседы о здоровом образе жизни. Ребята вместе с другими воспитанниками клуба участвуют в экскурсиях по городу и области, различных мероприятиях, проводимых клубом и центром.

Силовые упражнения позволяют своей регулярностью закрепить положительные волевые проявления. В практике работы объединения имеет место проведение тренировок «Общий котел». Принцип такой тренировки заключается в объединении ребят из разных групп. Воспитанники с различным стажем и подходом к тренировкам встречаются, и между ними происходит продуктивный обмен опытом. Тем самым расширяются рамки общения в одной группе. Новые знакомства стимулируют развитие личных качеств. Приходит понимание значения секции как большого коллектива единомышленников.

### **Работа с родителями**

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в клубе. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность секции. Такой вид тренировки позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений. Подобная форма работы привела к созданию при секции родительского комитета. Родители вникают в дела и стремления своих детей и в работе секции находят много интересного и для себя.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	

2.	Основные элементы тренинга	14	2	12
3.	Силовые способности	4	2	2
4.	Средства воспитания силы	8	2	6
5.	Баланс физических качеств	4	2	2
6.	Как и чем питаться	4	4	
7.	Разминка и растяжка	10	2	8
8.	Мышечная система	2	2	
9.	Метод непредельных усилий	16	2	14
10.	Комплекс I ступени	30	2	28
11.	Комплексы II ступени	50	6	44
12.	Комплексы III ступени	70	8	62
13.	Итоговое занятие	2		2
ИТОГО:		216	36	180

## Содержание деятельности

### I год обучения

#### **Вводное занятие**

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Атлетическая гимнастика, фитнес, бодибилдинг, культуризм – процессы формирования тела и развития физических качеств. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Техника безопасности на тренировках (соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений). Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### **Основные элементы тренинга**

Четыре элемента верного проведения тренировки: подходы и повторения, вид упражнения и количество упражнений. Интервалы отдыха между подходами. Количество занятий на определенную группу мышц в недельный цикл. Необходимость соблюдения правильного дыхания в атлетизме. Плавное и ритмичное выполнение упражнений (вдох во время напряжения и выдох во время релаксации). Необходимое сочетание нагрузки и восстановления. Расстановка акцентов в тренинге.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

**Силовые способности** – комплекс различных проявлений при двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила» (собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость).

Практические занятия: выполнение упражнений базового характера с различным числом повторений и весом снаряда.

**Средства воспитания силы** – физические упражнения с повышенным отягощением различного характера (упражнения со свободным весом, упражнения, отягощенные весом собственного тела, упражнения с использованием тренажерных устройств и т.д.).

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

**Баланс физических качеств** – гармоничное физическое развитие всех физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости). Необходимость выполнения упражнений на гибкость и выносливость в сочетании с силовыми упражнениями.

Практические занятия: выполнение упражнений на гибкость и выносливость.

### **Как и чем питаться**

Спортивное питание. Макроэлементы питания (протеины, углеводы, жиры, вода). Микроэлементы питания (витамины и минералы). Заповеди спортивного питания (пить чистую воду, употреблять умеренное количество сахара фабричного производства, избавиться от привычки перекусывать на ходу). Приоритеты в питании.

### **Разминка и растяжка**

Активная и пассивная гибкость. Динамическая и статическая гибкость. Упражнения с максимальной амплитудой или упражнения на растягивание. Рекомендации по выполнению.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

### **Мышечная система**

Четыре основные мышечные группы: грудные мышцы, дельтоиды, мышцы спины, мышцы ног. Малые мышечные группы. Связки и суставы.

**Метод непредельных усилий** – использование непредельных отягощений как с предельным числом повторений, так и с непредельным числом повторений.

Практические занятия: выполнение упражнений с весом 30-70% от максимального от 8-100 повторений.

### **Комплекс I ступени**

Включает в себя упражнения на все основные группы мышц как базового, так и изолирующего характера. Предполагаются нагрузки малой интенсивности и среднего объема.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

### **Комплекс II ступени**

Включает в себя упражнения на все основные группы мышц преимущественно изолирующего характера. Предполагаются нагрузки малой интенсивности и большого объема.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

### **Комплекс III ступени**

Включает в себя упражнения на все основные группы мышц преимущественно базового характера. Нагрузка должна быть большой интенсивности и малого объема.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Проводится в виде зачета по нормативам, просмотра упражнений, проведение замеров.

### **Контрольно-диагностические средства 1 года обучения.**

Контроль проводится в виде опроса, просмотра упражнений, урока – зачета, круговой тренировки, урока-соревнования.

Кроме того, каждый воспитанник обязан иметь свой «дневник тренировок», в который он должен записывать программу упражнений на каждый день тренировок в течение всего тренировочного цикла и, как следствие, на протяжении всего курса обучения. «Дневник» помогает воспитаннику и тренеру отслеживать правильность выбранных средств и методов силового тренинга.

## **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
2.	Метод быстрых усилий	14	2	12

3.	Разминка и растяжка	6	2	4
4.	Комплекс упражнений на грудь	12	2	10
5.	Комплекс упражнений на мышцы ног	12	2	10
6.	Комплекс упражнений на мышцы спины	12	2	10
7.	Комплекс упражнений на дельтоиды	12	2	10
8.	Комплекс упражнений на мышцы рук	12	2	10
9.	Комплекс упражнений на пресс	12	2	10
10.	Комплексы IV ступени	50	4	46
11.	Комплексы V ступени	68	6	62
12.	Как и чем питаться	2	2	
13.	Итоговое занятие	2		2
ИТОГО:		216	30	186

## Содержание деятельности

### 2 год обучения

#### **Водное занятие**

Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Техника безопасности на тренировках (соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений). Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

**Метод быстрых усилий** – неопредельное напряжение мышц, проявляемое в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Практические занятия: выполнение упражнений с весом снаряда 30-50% от максимального за 15-30 секунд.

#### **Разминка и растяжка**

Активная и пассивная гибкость. Динамическая и статическая гибкость. Упражнения с максимальной амплитудой или упражнения на растягивание. Рекомендации по выполнению.

#### **Комплекс упражнений на грудь**

Детальная проработка мышечной группы предусматривает расстановку акцентов занятия на верхнем \ нижнем пучках грудной мышцы, а также на наружной \ внутренней ее части.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

#### **Комплекс упражнений на мышцы ног**

Детальная проработка мышц ног предусматривает наличие в занятии акцентов на квадрицепс или бицепс бедра, ягодичные, икроножные или камбаловидные мышцы.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

**Комплекс упражнений на мышцы спины** Комплекс основывается на необходимости проработать по отдельности верх спины (трапециевидная мышца), среднюю часть (широчайшие мышцы), низ спины (мышцы разгибатели).

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

#### **Комплекс упражнений на дельтоиды**

Полноценное развитие всех составляющих этой мышечной группы требует тщательной проработки переднего, среднего и заднего пучков дельтовидных мышц.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

#### **Комплекс упражнений на мышцы рук**

Комплекс включает тренировки на двуглавую мышцу плеча (бицепс), трехглавую мышцу плеча (трицепс), а также мышцы предплечья.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

#### **Комплекс упражнений на мышцы пресса**

Полноценное развитие всех составляющих этой мышечной группы требует проработки прямых, косых мышц живота, межреберных и зубчатых мышц по отдельности и с особой интенсивностью.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

#### **Комплекс IV степени**

Мышечный аппарат мысленно делится на две части. Для мышц каждой из частей подбирается комплекс упражнений. На тренировки каждой части выделяется один тренировочный день. В комплекс включаются упражнения как базового, так и изолирующего характера.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

#### **Комплекс V степени**

Мышечный аппарат мысленно делится на три части. Для мышечных групп каждой из трех частей подбирается комплекс упражнений. Тренировка каждой части проводится в отдельный день. Как правило, преобладают упражнения изолирующего характера.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

#### **Как и чем питаться**

Спортивное питание. Макроэлементы питания (протеины, углеводы, жиры, вода). Микроэлементы питания (витамины и минералы). Заповеди спортивного питания (пить чистую воду, употреблять умеренное количество сахара фабричного производства, избавиться от привычки перекусывать на ходу). Приоритеты в питании.

#### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Проводится в виде зачета по нормативам, просмотра упражнений, проведение замеров.

#### **Контрольно-диагностические средства 2 года обучения**

Контроль проводится в виде опроса, просмотра упражнений, урока – зачета, круговой тренировки, урока-соревнования. Кроме того, каждый воспитанник обязан иметь свой «дневник тренировок», в который он должен записывать программу упражнений на каждый день тренировок в течение всего тренировочного цикла и, как следствие, на протяжении всего курса обучения. «Дневник» помогает воспитаннику и тренеру отслеживать правильность выбранных средств и методов силового тренинга.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
2.	Тренировочные нагрузки	4	4	
3.	Перетренированность и «плато»	4	4	
4.	Разминка и растяжка	4	2	2
5.	Комплексы VI степени	60	6	54
6.	Метод взрывных усилий	20	2	18
7.	Метод максимальных усилий	20	2	18
8.	Комплексы VII степени	60	6	54

9.	Метод статических усилий	20	2	18
10.	Построение тренировочных циклов	4	4	
11.	Построение программ	4	4	
12.	Итоговое занятие	2		2
13.	Тренировочные принципы	2	2	
14.	Участие в соревнованиях	10		10
ИТОГО:		216	40	176

## Содержание деятельности

### 3 год обучения

#### **Водное занятие**

Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Техника безопасности на тренировках (соблюдение мер предосторожности, условия страховки и само страховки для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений). Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

**Тренировочные нагрузки** – воздействие физических упражнений на организм, вызывающее активную реакцию функциональных систем. Показатели нагрузки: характер упражнений, интенсивность работы, объем работы, продолжительность интервалов отдыха между подходами.

**Перетренированность и «плато» (застой)** – Регулярность тренировок с постоянно растущими нагрузками. Вариабельность интенсивности, продолжительные и частотность тренировок.

#### **Разминка и растяжка**

Активная и пассивная гибкость. Динамическая и статическая гибкость. Упражнения с максимальной амплитудой. или упражнения на растягивание. Рекомендации по выполнению.

**Комплексы VI степени** – включают в себя упражнения на все основные группы мышц. Нагрузка переменной интенсивности и объема в рамках одной тренировки.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений.

**Метод взрывных усилий** – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Практические занятия: выполнение упражнений с весом снаряда 70-80% от максимального в 4-8 повторениях.

**Метод максимальных усилий** – выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления.

Практические занятия: упражнения выполняются с весом снаряда 80-90% от максимального в 1-3 повторениях.

**Комплексы VII степени** – включают в себя упражнения на все основные группы мышц. Нагрузка большой интенсивности и малого объема.

Практические занятия: выполнение комплексов упражнений

**Метод статических усилий** – изменение напряжения в мышце не сопровождается изменением ее длины. Время одного подхода согласовано со степенью изометрического напряжения.

Практические занятия: выполнение упражнения с весом снаряда 100% от максимального - 1-2 секунды, 60-80% от максимального – 10-12 секунд.

**Построение тренировочных циклов** – грамотное чередование периодов (циклов) тяжелых, интенсивных тренировок с периодами более легких, менее интенсивных тренировок.



**Построение программ** – самостоятельное моделирование программы будущих тренировок из отдельных составляющих тренинга (вес снаряда, количество подходов и повторений, вид и количество упражнений, величина и объем нагрузки).

#### **Тренировочные принципы**

Практическое значение принципов и главные правила их реализации (принцип прогрессивной сверхнагрузки, принцип приоритета, принцип суперсетов и др.)

#### **Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Проводится в виде зачета по нормативам, просмотра упражнений, проведение замеров, соревнования.

#### **Контрольно-диагностические средства 3 года обучения.**

Контроль проводится после окончания соответствующих тем: силовая выносливость, мощность, сила. В рамках каждой темы проводится три этапа проверки.

Контроль проводится в виде опроса, просмотра упражнений, занятия – зачета, занятия – соревнования. Проверка результатов на мощность и силу проводится в трех упражнениях: приседание со штангой, жим штанги с груди лежа, становая тяга. В силовой выносливости результаты фиксируются по двум упражнениям: гиревой рывок, гиревой толчок. При участии в соревнованиях по силовому троеборью и гиревому двоеборью выполнение соответствующих разрядов заносится разрядную книжку.

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Методы обучения, применяемые в процессе освоения материала:

- словесные: объяснения, беседы, рассказы, диалог (педагога с учащимися, учащихся друг с другом);
- наглядные: наглядные материалы (плакаты, рисунки, фотографии, таблицы, схемы, графики);
- методы практической работы: выполнение упражнений, тренинг, тренировка, поручения, самостоятельная работа;
- метод строго регламентированного упражнения: каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- метод наблюдения: запись наблюдений, ведение дневника наблюдений; фото, видеосъемка, проведение замеров;
- аналитические: анкетирование, сравнения, опрос, тестирование, соревнования;
- соревновательный метод: использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся;
- активные формы познавательной деятельности: обсуждение сообщений, смотр знаний и умений, встреча с известными спортсменами.

#### **Ключевыми методами данной программы являются методы развития силы**

*Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений:*

а) метод силовой локальной выносливости (12 – 20 повторений) рекомендуется использовать в программе начинающих атлетов и т.д.

б) метод структурной гипертрофии (8 – 12 повторений) рекомендуется использовать в программе после 3 месяцев занятий и т.д.

в) метод функциональной гипертрофии (4 – 7 повторений) рекомендуется использовать после 6 месяцев занятий и т.д.

г) метод «пампинг» (20 – 30 повторений) рекомендуется использовать после 12 месяцев занятий и т.д.

*Метод неопредельных усилий* – использование неопредельных отягощений как с предельным числом повторений, так и с неопредельным числом повторений. Выполняются упражнения с весом 30-70% от максимального от 8-100 повторений.

*Метод быстрых усилий* – неопредельное напряжение мышц, проявляемое в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей

предельной величины. Выполняются упражнения с весом снаряда 30-50% от максимального за 15-30 секунд.

*Метод взрывных усилий* – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Выполняются упражнения с весом снаряда 70-80% от максимального в 4-8 повторениях.

*Метод максимальных усилий* – выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления. Выполняются упражнения с весом снаряда 80-90% от максимального в 1-3 повторениях. Рекомендуется применять после 12 месяцев занятий и т.д.

*Метод статических усилий* – изменение напряжения в мышце не сопровождается изменением ее длины. Время одного подхода согласовано со степенью изометрического напряжения. Выполняются упражнения с весом снаряда 100% от максимального - 1-2 секунды, 60-80% от максимального – 10-12 секунд.

*Метод статических усилий* – изменение напряжения в мышце не сопровождается изменением ее длины. Время одного подхода согласовано со степенью изометрического напряжения. Выполняются упражнения с весом снаряда 100% от максимального - 1-2 секунды, 60-80% от максимального – 10-12 секунд.

Правильно выстроенный тренинг подразумевает периодизацию данных методов тренинга.

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для занимающихся (плакаты, рисунки, таблицы, схемы, графики);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи.

##### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 70 кв. м, что является отличительным условием для занятия 10-15 человек одновременно. Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

1. 4 стойки для жима и приседаний;
2. 2 комплекта гантелей от 3 до 30 кг;
3. тренажер для жима ногами;
4. тренажер для сгибания и разгибания ног;
5. тренажер для прокачки икр стоя;
6. тренажер для прокачки икр сидя;
7. 4 «олимпийские» штанги по 200 кг.

Достаточное материально-техническое обеспечение данной программы:

1. 2 стойки для жима и приседаний
2. 1 комплекта гантелей от 3 до 30 кг;
3. тренажер для жима ногами;
4. тренажер для сгибания и разгибания ног;
5. 4 «олимпийские» штанги по 200 кг.

#### **V. ЛИТЕРАТУРА**

##### **Литература в помощь педагогу**

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009
2. Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: ФиС, 2019.

3. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Рипол Классик, 2016.
4. Иванов В.А. Гиревое двоеборье. – М.: Атлант, 2013.
5. Кондрашкин Е.Н. Жим штанги лежа. – Ульяновск: УЛГТУ, 2017
6. Куприянов Б. В. Нормативные основы образовательных программ в организациях дополнительного образования. [Электронный ресурс] — URL: <http://ipk74.ru/kafio/kvdo/download/32/>
7. Майкелли Л. Энциклопедия спортивной медицины. – М., 2017.
8. Муравьев В.Л - Пауэрлифтинг путь к силе. – М., 2018.
9. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг. – М., 2015.
10. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС – М.: Федерация ФК и СИР с ПОДА, 2009.
11. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. – М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2015.
12. Учебное пособие №1. Программа для начинающих.
13. Учебное пособие №2 Тренинг по фитнесу.
14. Учебное пособие №3. Раздельная система тренировок.
15. Учебное пособие №4. Вариант недельного тренинга по увеличению силовой выносливости».
16. Учебное пособие №5 «Вариант недельного тренинга по увеличению силы.
17. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавьтесь от заблуждений. – М.: Рипол Классик, 2006.
18. Шубин В.С. Атлетическая гимнастика. – М.: ФиС., 2018.
19. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. – М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2015г.
20. Шейко Б.И., Горюлева П.С., Э.Р. Румянцева, Цедова Р.А. Пауэрлифтинг от новичка до мастера. Учебное пособие. – М.: Медиа активформула групп, 2013г.

#### **Литература, рекомендуемая учащимся**

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2012.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль на занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 2005
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2005.
5. Лесгафт П.Ф. Основы теоретической анатомии. – Спб, 2005 .
6. Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М., 2002.
8. Шейко Б.И., Горюлева П.С., Э.Р. Румянцева, Цедова Р.А. Пауэрлифтинг от новичка до мастера. Учебное пособие. – М.: Медиа активформула групп, 2013г.

**ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

По своей сложности позволяет использовать ее на начальном этапе тренировок. Небольшие нагрузки дают возможность проработать на каждой тренировке все основные группы мышц. Занятия проводятся не чаще 3-х раз в неделю.

**Варианты комплексов.****Комплекс № 1 (понедельник-вторник)**

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями, лежа, в стороны.
3. Жим штанги из-за головы сидя.
4. Подъем рук с гантелями через стороны стоя.
5. Приседание со штангой на плечах.
6. Разгибание ног на тренажере.
7. Сгибание ног на тренажере.
8. Тяга штанги к поясу в наклоне.
9. Сгибание рук со штангой стоя.
10. Французский жим лежа.
11. Концентрированный подъем туловища.
12. Подъем ног, лежа на наклонной скамье.

**Комплекс № 2 (среда – четверг)**

1. Гиперэкстензия.
2. Тяга гантели в наклоне.
3. Пуловер.
4. Жим штанги с груди стоя.
5. Тяга штанги к подбородку.
6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне.
7. Выпады со штангой на плечах.
8. Концентрированное сгибание рук.
9. Разгибание на трицепс в наклоне.
10. Сгибание рук в запястьях.
11. Подъем туловища на наклонной скамье.
12. Подъем на носки стоя.

**Комплекс № 3 (пятница – суббота)**

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Сгибание ног на тренажере.
3. Разгибание ног на тренажере.
4. Становая тяга.
5. Тяга штанги в наклоне к поясу.
6. Жим штанги на наклонной скамье.
7. Жим штанги узким хватом.
8. Жим штанги из-за головы сидя.
9. Разведение гантелей в наклоне.
10. Французский жим.
11. Подъем на бицепс гантелей попеременно.
12. Подъем ног на наклонной скамье.

## ТРЕНИНГ ПО ФИТНЕСУ

Является вариантом тренинга по атлетизму на 1-2 году обучения. Данный тренинг используется в основном девушками. В нем акцент делается на симметриях и пропорциях тела, а не на развитие силовых качеств.

Тренинг разделен на комплексы в зависимости от типа фигуры. Упражнения в комплексах направлены на задействование всех мышц тела. Но предпочтение отдается группам мышц входящих в проблемные зоны. Это могут быть и дельтовидные мышцы, спина, ноги и, конечно, пресс. Данные мышцы получают нагрузку в начале тренировки и в большей мере. Комплексы разделяются по типам: I, O, T, A, H, X.

**Тип I.** Узкие плечи и бедра. Проблемы с набором веса. Упражнения базового характера 3-4 подхода по 6 повторений.

*Комплекс.*

1. Приседание со штангой.
2. Подъем на икры в тренажере.
3. Жим гантелей сидя.
4. Тяга штанги к подбородку.
5. Тяга верхнего блока к груди.
6. Тяга нижнего блока к поясу.

*Дополнительные упражнения:*

7. Жим гантелей лежа.
8. Подъем на бицепс гантелей.
9. Французский жим.
10. Пресс.

**Тип O.** Округлые формы. Избыточный вес. Предпочтение изолирующим упражнениям 5-6 подходов по 12-15 повторений. Обязательны аэробные нагрузки 3 раза в неделю по 10-30 минут.

*Комплекс.*

1. Подъем туловища на наклонной скамье.
2. Подъем ног на наклонной скамье.
3. Скручивание.
4. Сгибание ног на тренажере.
5. Разгибание ног на тренажере.

*Дополнительные упражнения:*

6. Тяга верхнего блока к груди.
7. Жим гантелей лежа.
8. Французский жим.
9. Подъем на бицепс гантелей.

**Тип H.** Широкие плечи и таз. Невыраженная талия. Избыточный вес. Предпочтение изолирующим упражнениям 5-6 подходов по 12-15 повторений. Обязательные аэробные нагрузки 3 раза в неделю по 10-30 минут.

*Комплекс.*

1. Подъем ног на наклонной скамье.
2. Подъем туловища на наклонной скамье.
3. Скручивание.
4. Тяга верхнего блока к груди.
5. Гиперэкстензия.

6. Тяга нижнего блока к поясу.
  7. Сгибание ног на тренажере.
  8. Разгибание ног на тренажере.
- Дополнительные упражнения.*
9. Жим гантелей лежа.
  10. Французский жим.

**Тип Т.** Широкие плечи и узкие бедра. Склонность набирать вес в верхней части тела. Упражнения предпочтительно базового характера 3-4 подхода по 6-10 повторений.

*Комплекс.*

1. Приседание со штангой.
2. Подъем на икры в тренажере.
3. Становая тяга на прямых ногах.
4. Тяга нижнего блока к поясу.

*Дополнительные упражнения.*

5. Жим гантелей лежа.
6. Подъем на бицепс гантелей.
7. Французский жим.
8. Пресс.

**Тип А.** Узкие плечи и широкие бедра. Склонность набирать вес в нижней части тела. Упражнения предпочтительно изолирующего характера 5-6 подходов по 12-15 повторений. Обязательны аэробные нагрузки 3 раза в неделю по 10-30 минут.

*Комплекс.*

1. Сгибание ног на тренажере.
2. Разгибание ног на тренажере.
3. Гиперэкстензия.
4. Подъем туловища на наклонной скамье.
5. Подъем ног на наклонной скамье.

*Дополнительные упражнения.*

6. Тяга верхнего блока к груди.
7. Жим гантелей лежа.
8. Жим гантелей сидя.
9. Французский жим.

**Тип Х.** Классический женский тип. Вес набирается умеренно и равномерно по всему телу. Предпочтительны изолирующие упражнения 5-6 подходов по 11-15 повторений. Аэробные нагрузки по личному усмотрению.

*Комплекс.*

1. Сгибание ног на тренажере.
2. Разгибание ног на тренажере.
3. Гиперэкстензия.
4. Подъем туловища на наклонной скамье.
5. Подъем ног на наклонной скамье.

*Дополнительные упражнения*

6. Тяга блока к груди.
7. Жим гантелей лежа.
8. Подъем гантелей на бицепс.
9. Французский жим.

## РАЗДЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

Только после того, как прогресс по тренингу для начинающих больше невозможен, приступают к раздельной системе. Тело условно разделяют на две и более частей и попеременно их нагружают через тренировку. Каждая группа мышц прорабатывается реже, но гораздо интенсивнее.

### Вариант тренинга при делении тела на 2 части

#### Комплекс №1 (понедельник – пятница)

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями на наклонной скамье
3. Жим штанги с груди стоя.
4. Разведение рук с гантелями в стороны стоя.
5. Тяга штанги к подбородку.
6. Сгибание рук со штангой стоя.
7. Французский жим лежа.
8. Тяга штанги в наклоне.
9. Наклоны в стороны с гантелями.
10. Подъем туловища из положения лежа.

#### Комплекс №2 (среда)

1. Приседание со штангой.
2. Становая тяга.
3. Шаги со штангой.
4. Сгибание ног на тренажере.
5. Разгибание ног на тренажере.
6. Подъем на носок одной ногой.
7. Подъем ног на наклонной скамье.
8. Сгибание рук в запястьях хватом сверху.
9. Сгибание рук в запястьях хватом снизу.
10. Подъем туловища с поворотом.

На следующей неделе комплексы меняются местами и т.д.

## **ВАРИАНТЫ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПО УВЕЛИЧЕНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

### **Первый день**

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Жим штанги лежа.
4. Приседание.
5. Жим штанги из-за головы.
6. Изолирующие упражнения.

### **Второй день**

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Жим левой, правой рукой.
4. Выпрыгивание вверх со штангой.
5. Изолирующие упражнения.

### **Третий день**

1. Толчок.
2. Рывок.
3. Отжимание от брусьев.
4. Жим штанги из-за головы.
5. Изолирующие упражнения.
6. Становая тяга.

Цикл повышения нагрузок продолжается 12-14 недель. Упражнения выполняются в 5-6 подходах, по 15 и более повторений в каждом. Основу тренинга составляет рывок и толчок с гирями.

## **ВАРИАНТЫ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПО УВЕЛИЧЕНИЮ МОЩНОСТИ**

### **Понедельник**

1. Приседание.
2. Подъем на носки стоя.
3. Жим ногами в тренажере.
4. Подъем штанги на бицепс.
5. Пресс.

### **Среда**

1. Жим штанги лежа.
2. Жим штанги на наклонной скамье.
3. Жим штанги с груди стоя.
4. Тяга штанги к подбородку.
5. Скручивание.

### **Пятница**

1. Становая тяга.
2. Тяга штанги в наклоне к поясу.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Пресс.

Цикл повышения нагрузок продолжается 12-14 недель. Упражнения выполняются в 5-6 подходах, по 5-10 повторений в каждом. В тренинге применяются только базовые упражнения.



## **ВАРИАНТЫ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА ПО УВЕЛИЧЕНИЮ СИЛЫ**

### **Понедельник.**

1. Жим штанги лежа.
2. Приседание со штангой на плечах.
3. Жим штанги стоя.
4. Отжимание на брусьях.

### **Среда.**

1. Приседание со штангой на груди.
2. Становая тяга.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Жим штанги стоя.

### **Пятница.**

1. Жим штанги лежа.
2. Приседание со штангой на плечах.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Отжимание на брусьях.

Цикл повышения нагрузок продолжается 12-14 недель. Упражнения выполняются в 5-6 подходах, по 2-5 повторений в каждом. Основу тренинга составляют приседания, жим штанги лежа, становая тяга.

**Предварительное тестирование и замеры**

Вес	кг
Рост	см
Объем грудной клетки	см
Объем талии	см

**Тест №1**

Подтягивания	раз
Отжимания	
Приседания за 30 сек.	
Пресс за 30 сек.	

**Итоговое тестирование по окончании 1 года**

Вес	кг	кг
Рост		
Объем грудной клетки		
Объем талии		

**Тест №1**

Подтягивания	раз	раз
Отжимания		
Приседания за 30 сек.		
Пресс за 30 сек.		

**Тест №2**

Приседания со штангой на 15 повторений	кг	кг
Жим лежа на 15 повторений		
Становая тяга на 15 повторений		

**Итоговое тестирование по окончании 2 года**

Вес	кг	кг
Рост		
Объем грудной клетки		
Объем талии		

**Тест №1**

Подтягивания	раз	раз
Отжимания		
Приседания за 30 сек.		
Пресс за 30 сек.		

**Тест №3**

Приседания со штангой на 6 повторений	кг	кг
Жим лежа на 6 повторений		
Становая тяга на 6 повторений		

**Итоговое тестирование по окончании 3 года**

Вес	кг	кг
Рост		
Объем грудной клетки		
Объем талии		

**Тест №4**

Приседания на одно повторение	кг	кг
Жим лежа на одно повторение		
Становая тяга на одно повторение		

**Комплекс упражнений****1 месяц 1 года обучения – 1 курс 1-й ступени**

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	3 x 10
2	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	3 x 10
3	Разгибание ног в тренажёре	3 x 10
4	Сгибание ног в тренажёре	3 x 10
5	Тяга блока к груди	3 x 10
6	Тяга блока к поясу	3 x 10
7	Гиперэкстензия	3 x 10
8	Жим гантелей сидя	3 x 10
9	Тяга штанги к подбородку	3 x 10
10	Подъём штанги на бицепс стоя	3 x 10
11	Разгибание на трицепс в тренажёре	3 x 10
12	Пресс	3 x 15

**2-5 месяц 1 года обучения – 1 курс 2-й ступени**

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	3 x 10-15
2	Разведение гантелей лёжа (наклон вверх)	3 x 10-15
3	Сгибание ног в тренажёре	3 x 10-15
4	Разгибание ног в тренажёре	3 x 10-15
5	Жим штанги стоя	3 x 10-15
6	Тяга штанги к подбородку	3 x 10-15
7	Тяга блока к груди	3 x 10-15
8	Тяга штанги к поясу в наклоне	3 x 10-15
9	Подъём штанги на бицепс стоя	3 x 10-15
10	Разгибание на трицепс в тренажёре	3 x 10-15
11	Верхний пресс	3 x 15

**2-5 месяц 1 года обучения – 2 курс 2-й ступени**

1	Тяга гантели одной рукой в наклоне	3 x 10-15
2	Тяга блока за голову	3 x 10-15
3	Тяга штанги к подбородку	3 x 10-15
4	Жим гантелей сидя	3 x 10-15
5	Жим ногами в тренажёре	3 x 10-15
6	Становая тяга на прямых ногах	3 x 10-15
7	Жим штанги лёжа (наклон вверх)	3 x 10-15
8	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	3 x 10-15
9	Подъём гантелей на бицепс сидя	3 x 10-15
10	Разгибание на трицепс в наклоне	3 x 10-15
11	Нижний пресс	3 x 15

**6-12 месяц 1 года обучения – 1 курс 3-й ступени**

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	4 x 6-10
2	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	4 x 6-10
3	Жим гантелей лёжа горизонтальный	4 x 6-10
4	Приседания со штангой на плечах	4 x 6-10

5	Становая тяга на прямых ногах	4 х 6-10
6	Жим штанги с груди стоя	4 х 6-10
7	Тяга штанги к подбородку	4 х 6-10
8	Тяга блока к груди	4 х 6-10
9	Тяга блока к поясу	4 х 6-10
10	Подъём штанги на бицепс стоя	4 х 6-10
11	Разгибание на трицепс в тренажёре	4 х 6-10
12	Верхний пресс	4 х 15

#### **6-12 месяц 1 года обучения – 2 курс 3-й ступени**

1	Жим штанги с груди стоя	4 х 6-10
2	Тяга штанги к подбородку	4 х 6-10
3	Разведение гантелей в стороны стоя	4 х 6-10
4	Жим штанги лёжа (наклон вверх)	4 х 6-10
5	Разведение гантелей лёжа (наклон вверх)	4 х 6-10
6	Тяга гантели к поясу в наклоне	4 х 6-10
7	Тяга блока за голову	4 х 6-10
8	Сгибание ног в тренажёре	4 х 6-10
9	Разгибание ног в тренажёре	4 х 6-10
10	Подъём гантелей на бицепс сидя	4 х 6-10
11	Французский жим лёжа	4 х 6-10
12	Нижний пресс	4 х 15

#### **6-12 месяц 1 года обучения – 3 курс 3-й ступени**

1	Тяга штанги к поясу в наклоне	4 х 6-10
2	Шраги со штангой	4 х 6-10
3	Гиперэкстензия	4 х 6-10
4	Жим гантелей сидя	4 х 6-10
5	Разведение гантелей в стороны в наклоне	4 х 6-10
6	Приседания со штангой на плечах	4 х 6-10
7	Сгибание ног в тренажёре	4 х 6-10
8	Жим штанги лёжа (наклон вниз)	4 х 6-10
9	Разведение гантелей лёжа (наклон вниз)	4 х 6-10
10	Подъём гантелей на наклонной скамье	4 х 6-10
11	Разгибание на трицепс в наклоне	4 х 6-10
12	Косые мышцы живота	4 х 20

#### **1-6 месяц 2 года обучения – 1 курс 4-й ступени**

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	5 х 10-15
2	Жим гантелей лёжа (наклон вверх)	5 х 10-15
3	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	5 х 10-15
4	Тяга блока к груди	5 х 10-15
5	Тяга штанги к поясу в наклоне	5 х 10-15
6	Гиперэкстензия	5 х 10-15
7	Шраги с гантелями	5 х 10-15
8	Французский жим лёжа	5 х 10-15
9	Разгибание на трицепс в наклоне	5 х 10-15
10	Скручивание	5 х 20

**1-6 месяц 2 года обучения – 2 курс 4-й ступени**

1	Жим штанги с груди стоя	5 x 10-15
2	Тяга штанги к подбородку	5 x 10-15
3	Разведение гантелей в стороны стоя	5 x 10-15
4	Становая тяга на прямых ногах	5 x 10-15
5	Приседания со штангой на плечах	5 x 10-15
6	Подъём на носки в тренажёре	5 x 10-15
7	Подъём штанги на бицепс стоя	5 x 10-15
8	Подъём на бицепс «молот»	5 x 10-15
9	Подъём туловища на пресс	5 x 20
10	Подъём ног на пресс	5 x 20

**6-12 месяц 2 года обучения – 1 курс 5-й ступени**

1	Жим штанги лёжа горизонтальный	5 x 6-10
2	Жим гантелей лёжа (наклон вверх)	5 x 6-10
3	Разведение гантелей лёжа горизонтальное	5 x 6-10
4	Пуловер	5 x 6-10
5	Разгибание на трицепс в наклоне	5 x 6-10
6	Отжимания на брусьях	5 x 6-10
7	Французский жим лёжа	5 x 6-10
8	Скручивание	5 x 20
9	Обратное скручивание	5 x 20

**6-12 месяц 2 года обучения – 2 курс 5-й ступени**

1	Жим штанги стоя	5 x 6-10
2	Тяга штанги к подбородку	5 x 6-10
3	Разведение гантелей в стороны стоя	5 x 6-10
4	Жим гантелей сидя	5 x 6-10
5	Тяга штанги на прямых ногах	5 x 6-10
6	Приседания со штангой на плечах	5 x 6-10
7	Разгибания ног в тренажёре	5 x 6-10
8	Подъём на носки в тренажёре	5 x 6-10
9	Подъём штанги на бицепс стоя	5 x 6-10
10	Подъём ног на пресс	5 x 20
11	Сгибания рук в запястьях со штангой	5 x 20

**6-12 месяц 2 года обучения – 3 курс 5-й ступени**

1	Тяга штанги к поясу в наклоне	5 x 6-10
2	Тяга блока за голову	5 x 6-10
3	Шраги со штангой	5 x 6-10
4	«Гуд морнинг»	5 x 6-10
5	Подъём штанги на бицепс стоя	5 x 6-10
6	Подъём на бицепс «молот»	5 x 6-10
7	Подъём гантелей на наклонной скамье	5 x 6-10
8	Подъём туловища на «римском стуле»	5 x 20
9	Скручивание	5 x 20
10	Разгибание рук в запястьях со штангой	5 x 20