

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 30 Пензы

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
Протокол № 1  
от 26.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ А.А.Долов  
Приказ № 163-од от 26.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Васильева Мария Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2022г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика.»

- по содержанию является физкультурно-спортивной по уровню освоения – базовой.
- по форме организации – групповой.
- по степени авторства - модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУСОШ №30 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУСОШ №30» г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время «Бодибилдинг(Атлетическая гимнастика)» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности. «Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее где то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге».

Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

К числу наиболее актуальных проблем относится состояние здоровья детей в современном мире. Из-за отсутствия физических нагрузок, умственной переутомляемости детей крайне необходимо максимально заинтересовать детей в физической активности. Атлетическая гимнастика – это то, что точно будет интересно и для школьника среднего возраста и для одиннадцатиклассника. Красивое тело это всегда модно .

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься общефизической подготовкой на основе современных научных данных и практического опыта тренера и является отображением единства теории и практики. А также, на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Практические занятия по программе связаны с использованием тренажеров, свободных весов, резины. Программа ориентирована на применение широкого комплекса физических упражнений. В структуру программы входят 2 образовательных блока: теория и практика.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в тренажерном зале на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики ...

#### **Адресат программы:**

Образовательная программа «Атлетическая гимнастика» рассчитана на детей в возрасте от 13 лет до 17 лет.

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием

В возрасте 13–15 лет существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции; созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы.

К 14—15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигают высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно, с 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц

В подростковом возрасте происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. И, несмотря на это, следует помнить, что и у детей, и у подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости разных элементов сердца и сосудов, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Активное и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличивается рост и вес ребёнка: у мальчиков – пик «скачка роста» - 13 лет, а заканчивается после 15–17 лет; у девочек – начинается и заканчивается на 2 года раньше помимо половых различий здесь велики индивидуальные, у одних только начинается быстрый рост, у других заканчивается.

Благодаря бурному росту и перестройке организма – появляется интерес к внешности, то есть формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости, ребёнок переживает изъясны, что ведёт к неполноценности, неврозу. Их надо смягчать – пониманием, тактичностью, теплотой и доверительностью в отношении с ребёнком. Но образ физического «Я» и самостоятельность в целом оказывает влияние на темп полового созревания. Акселерация создаёт более благоприятные возможности личностного развития, что способствует уверенности в себе. У тех, у кого задерживается физическое развитие – наблюдается суетливость, раздражение и низкая самооценка.

Обоснованность разновозрастных групп заключается в том, что в силу своих физиологических и психологических способностей группа детей (13-15 лет) будет «тянуться» к детям старшей группы (15-17 лет).

#### **Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством часов 162 часа в год

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

#### **Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – .3 раза в неделю по 1,5 часа (1 учебный час - 45 мин, 0.5- часа – 25 минут.);

#### **Особенности организации образовательного процесса**

##### **Уровни обучения**

Стартовый (1 год обучения)

Практическое знакомство с спортивным инвентарем, техникой выполнения упражнений. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

. Форму занятий можно определить как групповую деятельность учащихся.

#### **Цель программы:**

**Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к спорту и физической культуре через знакомство со спортивными тренажерами.**

**Задачи:**

- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к спорту;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Ожидаемые результаты по годам обучения**

**1 год обучения**

Учащиеся будут знать технику на тренажерах; теорию физкультурной деятельности; способы контроля за физ.нагрузкой.

Учащиеся будут уметь пользоваться спортивными тренажерами, свободными весами; измерять свои физ.данные.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**Предметные:**

Теория . Учащиеся:

- будут знать правила безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений на спортивных тренажерах;
- научатся простейшим способам самодиагностики и наблюдения за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных ВОЗМОЖНОСТЕЙ;

Практика. Учащиеся:

- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- научатся правильно работать на спортивных тренажерах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия

**Метапредметные:**

Познавательные учащийся будет уметь:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

Регулятивные .учащийся будет уметь:

- смогут самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

Коммуникативные .учащийся будет уметь:

- разовьют умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Личностные**

Воспитанники:

- будут понимать о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформируют навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- получают знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- разовьют готовность и способность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению;
- овладеют навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- разовьют этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- приобретут навык самодисциплины, самоорганизации;
- разовьют умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретут навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- разовьют понятие об оказании бескорыстной помощи окружающим.

### Учебный план

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения
			Стартовый уровень 1 год
1.	Атлетическая гимнастика	162	162
	<b>Итого часов:</b>		162

### 1 год обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале</b>	1	1		Опрос
2.	<b>Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг ) 75ч</b>				
2.1	<i>Упражнения для развития верхнего плечевого пояса 19ч</i>				
	Упражнения с гантелями	9		9	контрольные упражнения
	Упражнения с блинами	5		5	контрольные упражнения
	Упражнение на тренажерах	5		5	контрольные упражнения
2.2	<i>Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук</i>				
	Упражнения для мышц бицепса	9		9	контрольные упражнения
	Упражнения трехглавой мышцы плеча (трицепс)	6		6	контрольные упражнения
	Упражнения на тренажерах	5		5	контрольные упражнения
2.3	<i>Упражнения для развития мышц спины и пресса</i>				

	Упражнения на фитболах	5		5	контрольные упражнения
	Упражнения с резиной	6		6	контрольные упражнения
	Упражнения с блинами	10		10	контрольные упражнения
2.4	Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук	15		15	контрольные упражнения
3.	<b>Упражнения для тренировки сердца и легких (анаэробная тренировка) 45 ч</b>				
	Упражнения на беговой дорожке	20		20	контрольные упражнения
	Упражнения на велотренажере	25		25	контрольные упражнения
4.	<b>Упражнения суставной гимнастикой с элементами йоги</b>	40		40	
5.	<b>Итоговое занятие</b>	1		1	Опрос
	<b>Всего:</b>	162	1	161	

## Содержание

### 1. Вводное занятие 1ч

Теория: Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. *Опрос*

### 2. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)

Теория: Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Практика: Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit.. *Контроль силовых упражнений (приложение 1)*

#### 2.1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса

Практика. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. *Контроль силовых упражнений (приложение 2)*

#### 2.2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук

Практика: Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах. *Контроль силовых упражнений (приложение 3)*

#### 2.3. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами *Контроль силовых упражнений. (приложение 4)*

## 2.4. Упражнения для развития мышц ног и трицепса рук

Практика: Подбор тренажеров для развития мышц ног и трицепса рук.

Техника выполнения упражнений на тренажерах. *Контроль силовых упражнений (приложение 5)*

## 3. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробная тренировка)

Практика: техника безопасности выполнения упражнений, беговой дорожке, велотренажере. *Контроль силовых упражнений (приложение 6)*

## 4. Упражнения суставной гимнастикой с элементами йоги.

Техника выполнения базовых асан ( поза собаки мордой вниз, поза коровы, поза перевернутого треугольника, шавасана и т.д) Анализ выполнения упражнений. Аутогенная тренировка. *Контроль силовых упражнений (приложение 7)*

## 5. Итоговое занятие .

Практика: Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов. *Опрос*

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	162	36	108	3 занятия по 1.5 часа

## Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения тяжелой атлетики за основу принимаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

## Контрольно- измерительные материалы

### 1. Критерии оценки

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические упражнения;
- сдача контрольных нормативов

1 год обучения

### Критерии оценки реализации программы

#### Зачетные требования

№ п/п	Упражнение	Оценка	Возраст (лет)				
			13	14	15	16	17
1	Бег 60 м. сек.	Отл.	8,8				
		Хор.	9,6				
		Удовл.	10,4				
2	Бег 100 м. сек.	Отл.		14,6	14,4	14,2	13,8
		Хор.		14,8	14,6	14,4	14,2
		Удовл.		15,2	15,0	14,7	14,6
3	Прыжок в длину с места см.	Отл.	205	215	230	240	250
		Хор.	190	200	215	225	235
		Удовл.	175	190	200	210	215
4	Прыжок в высоту с места см.	Отл.	85	90	95	100	110
		Хор.	80	85	90	95	105
		Удовл.	75	80	85	90	100
5	Подтягивание на перекладине раз.	Отл.	7	8	10	12	14
		Хор.	5	6	8	10	12
		Удовл.	4	4	6	8	10
6	Отжимание из упора лежа раз	Отл.	45	12	14	16	18
		Хор.	40	8	10	12	14
		Удовл.	35	6	7	8	10
7	Результаты в сумме двоеборья		2-1 юн.	1юн. 3р.	3 р.	2 р.	2-1 р.

#### Зачетные требования по технико-тактической подготовке тяжелоатлетов

Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка	Назвать и выполнить техническое или тактическое действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

		Наименование критерия
Предметные	Теория	Знать правила безопасности на тренажерах;
		Знать теорию физкультурной деятельности
		Знать способы контроля за физ.нагрузкой;
		Уметь проводить самодиагностику своих физ.качеств и функциональных возможностей.

	Практика	Уметь составлять комплекс общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
		Уметь работать на тренажерах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия.
Метапредметные		Уметь самостоятельно определять цели своего обучения.
		Уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Личностные		Знать о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения
		Понимать о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья.
		Знать как сформировать навыки развития собственной культуры здорового образа жизни

## 2. Оценочные материалы

### Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики и	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольные опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

### Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество

Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме
---------------------	--	------------	---	--	------------------------------

## Условия реализации программы

### Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Тренажерный зал	1
2	Свисток	1
3	Колонка беспроводная	1
4	Гантели	15
5	Блины	15
6	Резина	3
7	Обручи	15
8	Прыгалки	15
9	Гимнастические маты	3
10	Тренажеры	9
11	Гири	3

### Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Ноутбук	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

### Методические ресурсы:

№	Название	
1	Учебные пособия	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ашмарин Б.А. Теория методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: "ФиС", 2018 г.</li><li>2. Баранков О.Н. Пути и методы резкого повышения общефизической подготовки детей в школе, располагающей обычной спортивной базой // Теория и практика физической культуры. – 2017 г. - № 2. - С 50-51.</li><li>3. Беритов И.С. Общая физиология мышечной и нервной системы. - М.: Медгиз, 2019 г.</li><li>4. Божко А.И. Тяжелая атлетика. Учебное пособие для инструкторов-общественников. - М.: "ФиС", 2016г.</li><li>5. Васильев И.Г. О влиянии темповых движений на развитие мышечной силы и силовой выносливости при тренировке в упражнениях с применением штанги различного веса. Труды КвиФК, 2018 г., 14.</li><li>6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М.: "ФиС", 2020г.</li><li>7. Властовский Г.П. Акселерация роста и развития детей. - М.: Из-во МГУ 2018 г.</li></ol>

		<p>8. Воробьев А.Н. Современная тренировка тяжелоатлетов. М.: "ФиС", 2018 г.</p> <p>9. Воробьев А.Н., Воробьева Э.И. Трактовка некоторых показателей тренированности в спортивной физиологии и медицине «Теория и практика физической культуры», 2019 г., № 10.</p> <p>10. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Из-во "ФиС", 2018 г.</p> <p>11. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: "ФиС", 2019 г.</p> <p>12. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Издание 4-е, перераб., доп. - М.: "ФиС", 2018 г.</p> <p>13. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: "ФиС". 2019 г. - 138 с</p>
2	Художественная литература	<p>1. Абрамов Ю.П. Задачи массовой физкультуры - СПб, 2019 г. - 220 с.</p> <p>2. Воробьев А.Н., Прилепин А.С., / тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 272 с.</p> <p>3. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева.- М., ФиС, 2019 - 304 с.</p> <p>4. Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы. - М.: Уфим. фил. Урал. гос. акад. физ. культуры, 2019. - 430 с.</p> <p>5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. - М.: Совет. спорт, 2019. -190 с.</p> <p>6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. - Свердловск: Изд-во Урал. ун-та. -2019. -210 с.</p> <p>7 Карапетян Г.М. Все золото мира. - Ереван: Айастан, 2016. -235 с.</p>
3	Энциклопедии и справочники	<p>1.Кондаков М.И. Энциклопедический словарь юного спортсмена - М: Педагогика, 2019 г. -612 с.</p> <p>2. Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры / В.Л. Карпман - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 304 с.</p>
4	Медиаотека	<p>Видеофрагменты с соревнований, видеофрагменты с техникой исполнения.</p>
	Электронные образовательные ресурсы	<p><a href="http://ddut-penza.ru/forteachers/">http://ddut-penza.ru/forteachers/</a></p> <p><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p> <p><a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a></p> <p><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="https://fizcultura.ucoz.ru/">https://fizcultura.ucoz.ru/</a></p>
	Методические материалы	<p>Методические материалы по тяжелой атлетике. конспекты занятий (приложение 8)</p>

	Дидактические материалы	наглядные пособия, инструкции, презентации, фото, иллюстрации,

**Кадровые ресурсы:** педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы**

...

**Воспитательная работа**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Атлетическая гимнастика.» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУСОШ №30 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Атлетическая гимнастика».

**Список литературы:**

**Литература для педагогов:**

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2019. – 288 с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 2019. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2019. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 2019. – 63 с.
5. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 2019. – 129 с.

6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.2019. – 72 с.

7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 2019.

8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, – 72 с.

9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 2019. – 111 с.

**Литература для учащихся и родителей:**

1. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 2019. – 159 с.

2. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.

3. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2019. – 790 с.

4. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2019. – 192 с.

### Комплекс № 1

#### Общие принципы.

Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
1. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
2. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
3. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
5. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
6. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
7. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
8. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
9. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

### Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприседе: 4 х 6-7.
3. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
4. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
5. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
7. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
8. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
9. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
10. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

### Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди. 2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.

3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
  4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
  5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
  6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
  7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы- трицепсов.
  8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
  9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления. В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы.
- Продолжительность занятий составляет 6 недель.

#### Комплекс № 4

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0, 1 x 8, 1 x 6. 1. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
  2. Суперсерия на плечи: а) сидя разведение рук с гантелями в стороны; б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
  3. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
  4. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
  5. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
  6. Суперсерия на руки: а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч; б) отжимания на брусьях. в) 4-5 суперсерий по 10 повторений.
  7. 3x8. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 12
  8. Приседания со штангой на плечах 3x8.
  9. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса: а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье. б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами; в) подъемы колен в вися на перекладине.
- Продолжительность занятий 6 недель.

#### Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса. Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты. 13

### Комплекс 6

1. Подъем штанги на грудь в полуприседе: 4 x 6-7.
  3. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 x 7-8.
  4. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 x 6-7.
  5. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 x 7-8.
  6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
  7. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 x 8-9.
  8. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
  9. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 x 6-7.
  10. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры.
- Продолжительность занятий 6-8 недель.

### **Вытяжение рук (хаста уттанасана)**

Вы можете выполнять это упражнение стоя или сидя. Если вы выбираете положение стоя, поставьте ноги вместе, выпрямите спину, копчик направьте к полу, крестец держите параллельно стене. Если хотите делать сидя, распределите вес тела по седалищным костям. Главное правило в любом положении — [поясница](#) должна быть ровной и сглаженной в месте прогиба. На вдохе поднимите руки через стороны над головой и сплетите пальцы в замок. Сохраняя локти прямыми, вытягивайтесь вверх. Почувствуйте, как уходят вверх лопатки и вытягиваются плечевые суставы. Затем, не меняя положения рук, с выдохом опустите лопатки и плечи вниз. Повторите 6–8 раз: на вдохе тяните плечи и лопатки вверх, на выдохе — вниз. По окончании опустите руки вниз через стороны.

### **Замок за спиной**

Заведите прямые руки за спину и сплетите пальцы в замок. Сведите лопатки к [позвоночнику](#), выпрямите локти. На выдохе потяните руки и лопатки вниз и назад. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте 6–8 подъёмов и опусканий.

### **Боковой наклон (ардха кати чакрасана)**

Исходное положение для рук, таза и спины, как в предыдущих упражнениях. Поднимите руки через стороны над головой и захватите правой кистью левое запястье. Вытяните плечи вверх, выпрямите локти. Проверьте, чтобы копчик был направлен в пол, втяните [живот](#) и вдохните. На задержке дыхания сделайте наклон корпуса вправо. Почувствуйте, как растягивается левый бок. Выдохните и проведите в позе 3–5 дыхательных циклов. Живот продолжайте втягивать. По окончании выпрямите корпус и опустите руки через стороны вниз. Повторите то же самое в другую сторону.

### **Вытяжение рук в статике**

Повторите первое упражнение, вытягивая плечи и лопатки вверх. Сохраняя поясницу плоской, прогнитесь в грудном отделе и проведите в позе 3–5 дыхательных цикла. Специалист по физической культуре и спорту, преподаватель йоги. Этот комплекс помогает улучшить подвижность позвоночника, питание тканей позвоночника, оказывая мягкое воздействие на блуждающий нерв и органы дыхания, пищеварения, почки и сердечно-сосудистую систему. Укрепляет спину и руки.

### **Кошка-бык (марджариасана-битиласана)**

Встаньте на четвереньки, расположите запястья под плечами, колени — под бёдрами. С выдохом выгните спину дугой, как испуганная кошка. Вытягивайте руки от плеч, прижмите подбородок к груди и тянитесь лбом к пупку. Таз толкайте по направлению к голове. С выдохом прогнитесь в спине, тяните [плечи](#) вниз. Слегка согните локти и толкайте под себя. Старайтесь больше прогнуться в грудном отделе, а не в пояснице. Выполните 6–12 повторений в медленном темпе. Не ослабляйте напряжения, вытягивайте плечи. По окончании не поднимайтесь, а сразу переходите к следующей позе.

### **Собака мордой вниз (адхо мукха шванасана) и собака мордой вверх (урдхва мукха шванасана)**

Из позы на четвереньках толкните таз вверх, выпрямите руки и колени, чтобы тело приняло форму перевёрнутой латинской буквы V. Выпрямите спину и наклоните таз, чтобы поясница оставалась плоской. Максимально прогнитесь в грудном отделе. Старайтесь выпрямить колени и прижать пятки к полу, но не в ущерб прямой спине. Если не получается удерживать поясницу прямой из-за боли в

задней стороне бедра и под коленями, оторвите пятки от пола и чуть согните колени. Из этого положения со вдохом поднимите пятки, округлите спину и переведите плечи вперёд, чтобы они располагались над кистями — в упоре лёжа. Сохраняя локти прямыми, на выдохе опустите бедра ближе к полу и прогнитесь в спине. Если позволяет сила плеч, удерживайте бедра на весу, не кладите их на пол. Опускайте плечи и разворачивайте их наружу, почувствуйте, как растягивается живот. Оторвите бедра от пола, подайте таз вверх, округлите спину и снова вернитесь в позу собаки мордой вниз. Также вы можете возвращаться в позу с помощью [отжимания](#), если хватает сил. Повторите эту связку движений от 3 до 12 раз.

### **Пирамидальное скручивание (сусирандрасана II)**

Вернитесь на четвереньки. Правую руку положите под корпус параллельно тазу, кисть оставьте на одной линии с плечом. Положите голову на пол на правую сторону. Левую руку вытяните над головой, прижав ладонь к полу. Таз зафиксируйте так, чтобы крестец смотрел в потолок. Почувствуйте приятное растяжение в области лопаток и в грудном отделе позвоночника. Проведите в этой позе пять дыхательных циклов и повторите в другую сторону.

### **Поза ребёнка (балабана)**

Сядьте на пятки, соедините колени и большие пальцы ног, пятки разведите в стороны. Сделайте наклон вперёд, положите живот на [бедра](#), руки — вдоль тела. Опустите лоб на коврик или положите голову на бок — как удобнее. Расслабьтесь и проведите в этой позе пять дыхательных циклов.

### **Лодка (наvasана II или наvasана I)**

Лягте на спину, соедините и выпрямите ноги. Оторвите голову и плечи от коврика, руки вытяните вдоль тела и удерживайте над полом на весу. Поднимите прямые ноги где-то на 30 см от пола, чтобы бедра располагались под углом в 45°. Втяните живот, поясницу прижмите к полу, носки стоп натяните на себя. Удерживайте положение на протяжении 60 секунд (около 12–15 дыхательных циклов). Эта поза не рекомендуется для выполнения во время месячных. В такой период лучше заменить её на наvasану I. Лёжа на спине, вытяните прямые руки вверх, перпендикулярно полу, и оторвите лопатки от коврика. Ноги оставьте на полу, носки тяните в стену напротив вас. Время удержания — 60 секунд. По окончании позы подтяните колени к груди, сделайте несколько перекатов вперёд-назад на спине, а затем выйдите в [глубокий присед](#).

### **Нижняя лодка (виманасана)**

Лягте на живот, вытяните прямые руки над головой, выпрямите ноги. Одновременно оторвите руки и ноги от пола как можно выше, опустите и повторите. Выполните 12 повторений. По окончании задержитесь в верхней точке на 30–60 секунд.

### **Боковая планка на локте (васиштхасана)**

Встаньте в упор лёжа на предплечьях, локти расположите под плечами. Разверните [корпус](#) влево, оторвите левую руку от пола и поднимите её вверх над телом. Правую стопу поставьте на ребро, левую положите на неё сверху, выпрямите колени. Следите, чтобы тело располагалось в одной плоскости и было вытянуто в прямую линию от стоп до макушки. Проведите в положении 30–60 секунд, а затем повторите на другую сторону.

### **Подготовка к берёзке (сарвангасана)**

Лягте на [спину](#), положите кисти под таз, чтобы убрать прогиб в пояснице. Поднимите прямые ноги вверх до прямого угла в тазу. Натяните стопы на себя, почувствуйте растяжение в задней части бедра и под коленями. Проведите в позе 60 секунд.

**1 –4 й месяц подготовки обучающихся  
Рабочий план тренировок**

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Рывок штанги с прямых ног в низкий сед	60% 3x2; 65% 3x2	70% 3x4	75% 2x3; 80% 2x3	Проходка
Подъемы штанги на грудь с вися в полуприсяд	80% 3x4	80% 3x4	80% 2x2; 85% 2x4	90% 2x3; 90% 2x3
Наклоны на «козле»	15-20 x4	15-20 x4	15-20 x4	15-20 x4
Тяга верхнего блока к груди	15-20 x4	15-20 x4	15-20 x4	15-20 x4
Жим стоя	5x4	5x4	5x4	5x4
Тяга штанги к подбородку	8-10x3	8-10x3	8-10x3	8-10x3

**Рабочий план тренировок**

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Протяжка штанги на грудь	60% 3x4	60% 3x4	60% 3x4	60% 3x4
Рывок в полуприсяд+ приседания	70% 3+3x4	70% 3+3x4	75% 3+3x4	80% 2+2x4
Швунг жимовой из-за головы	70% 2x3	70% 2x4	70% 2x3	75% 2x4
Рывковая тяга с подрывом	90% 5x4	100% 3x4	90% 5x4	100% 3x4
Жим штанги стоя от груди	6-8x3	6-8x4	6-8x3	6-8x4
Подтягивания широким хватом за голову	8-10x2	8-10x3	8-10x2	8-10x3
Прыжки в высоту со штангой на плечах из низкого сета	8-10x2	8-10x3	8-10x2	8-10x3
Скручивания туловища стоя на верхнем блоке	20x2	20x3	20x4	20x2

**Рабочий план тренировок**

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4

Рывок штанги с виса от колен в низкий сед	70% 3x2; 75% 3x2	80% 2x3; 85% 2x3	80% 3x3	90% 2x3
Толчок с груди с остановкой в подседе+толчок	70% 2+2x3	80% 2+2x2; 85% 1+1x3	90% 1+1x3	90% 1+1x3
Приседания со штангой на спине	75% 5x4	80% 4x2; 85% 1x4	70% 2x4	90% 1x3
Тяга становаая	70% 6x4	80% 4x4	90% 3x4	95% 1x3
Жим из-за головы широким хватом в низком седе	4-5x3	4-5x4	4-5x3	4-5x4
Тяга толчковая с подрывом	80% 5x4	90% 3x4	100% 2x4	110% 1x3
Прыжки на возвышение	10x1	10x2	10x3	10x4

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Подъем штанги на грудь с виса от колен в низкий сед	75% 3x4	80% 2x2; 85% 2x4	90% 1x3	Проходка
Рывок в полуприсед	80% 3x4	85% 2x4	90% 1x3; 95% 1x3	–
Толчок от груди в «ножницы»	70% 1-2x4	70% 1-2x4	80% 2x3; 90% 1x3	Проходка
Тяга толчковая с подрывом	90% 5x4	100% 3x4	105% 2x4	110% 1x4
Жим лежа	70% 5x4	80% 3x4	90% 2x4	Проходка
Наклоны со штангой на плечах	30% 10x3	35% 8x3	40% 5x3	–
Прыжки в высоту со штангой на плечах	10x2	10x3	10x4	10x2

### 5 –9 й месяц подготовки обучающихся

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4

Толчок штанги со стоек	75% 2x4	80% 2x2; 85% 2x2	90% 1x3	Проходка
Рывок в полуприсед с вися ниже колен	70% 3x4	75% 3x4	80% 3x4	85% 2x5
Приседания со штангой на груди	70% 8x2	75% 6x3	75% 6x3	80% 4x3; 85% 3x2
Тяга рывковая с подрывом	90% 5x4	100% 3x4	105% 2x3	110% 1x4
Жим сидя широким хватом	6-8x3	6-8x4	6-8x3	6-8x4
Подтягивания широким хватом к груди	8x2	8x3	8x2	8x3
Прыжки в длину с места	10x2	10x2	10x2	10x2

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Рывок штанги в низкий сед	75% 3x4	80% 3x2; 85% 2x2	90% 1x3; 95% 1x2	70% 4x4
Швунг толчковый	70% 3x5	80% 2x4	90% 1x3	Проходка
Приседания на груди	70% 8x5	80% 6x4	90% 3x4	70% 8x4
Тяга толчковая с подрывом	90% 5x5	100% 3x4	105% 2x5	90% 4x4
Подтягивания узким хватом к груди	10x2	10x3	10x2	10x3
Скручивания туловища лежа	20x3	20x3	20x3	20x3

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Подъем штанги на грудь в полуприсед	70% 5x3; 75% 3x3	80% 2x4	—	—
Рывок в полуприсед	80% 2x2	85% 1x4	75% 3x4	—
Толчок со стоек	80% 2x6	70% 3x4	—	—
Жим стоя	6-8x3	4-6x4	—	—
Наклоны со штангой на плечах	30% 10x3	35% 8x3	—	—

Прыжки со штангой	10x3	10x3	–	–
-------------------	------	------	---	---

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Толчок штанги со стоек	75% 3x4	80% 2x5	70% 4x4	90% 1x4
Рывок в полуприсед	75% 3x4	80% 2x5	70% 3x4	60% 4x4
Приседания со штангой на плечах	70% 5x4	80% 3x4	90% 2x3	Проходка
Тяга рывковая с подрывом	90% 3x4	100% 2x4	110% 1x4	–
Подъем ног в висе	10x3	10x3	10x3	–

### 9-12 месяц подготовки обучающихся

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Рывок штанги в низкий сед	75% 2x4	80% 2x3; 85% 2x3	90% 1x4	Проходка
Толчок из-за головы	70% 2x4	80% 2x6	90% 1x5	70% 2x4
Приседания со штангой на плечах	70% 5x3	80% 4x3; 85% 3x2	90% 1x4	Проходка
Тяга толчковая с подрывом	90% 5x4	100% 3x5	105% 1x4	95% 3x4
Подтягивания широким хватом за голову	10x2	10x3	10x2	10x3
Скручивания туловища стоя верхний блок	20x2	20x3	20x2	20x3

### Рабочий план тренировок - суббота

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Толчок штанги со стоек	80% 2x3; 85% 1x3	75% 3x4	70% 3x4	–
Рывок с вися от колен	90% 1x6	70% 3x4	80% 2x4	–
Тяга станочная широким хватом	80% 5x5	80% 6x4	80% 6x4	–
Жим из-за головы в низком седе	5x4	5x4	5x4	–

Наклоны со штангой на плечах	30% 10x3	40% 5x3	30% 10x3	–
Прыжки в длину с места	10x3	10x2	10x3	–

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Подъем штанги на грудь в полуприсед	70% 5x3; 75% 3x3	80% 2x4	–	–
Рывок в полуприсед	80% 2x2	85% 1x4	75% 3x4	–
Толчок со стоек	80% 2x6	70% 3x4	–	–
Жим стоя	6-8x3	4-6x4	–	–
Наклоны со штангой на плечах	30% 10x3	35% 8x3	–	–
Прыжки со штангой	10x3	10x3	–	–

### Рабочий план тренировок

Упражнения	Неделя			
	1	2	3	4
Рывок штанги в низкий сед	75% 2x4	80% 2x3; 85% 2x3	90% 1x4	Проходка
Толчок из-за головы	70% 2x4	80% 2x6	90% 1x5	70% 2x4
Приседания со штангой на плечах	70% 5x3	80% 4x3; 85% 3x2	90% 1x4	Проходка
Тяга толчковая с подрывом	90% 5x4	100% 3x5	105% 1x4	95% 3x4
Подтягивания широким хватом за голову	10x2	10x3	10x2	10x3
Скручивания туловища стоя верхний блок	20x2	20x3	20x2	20x3

Примечание: 80% 4x5- вес 80% от личного максимального рекорда на 1 раз.