

**Администрация городского округа Кинешма
Управление образования**

155800 Ивановская обл. г.Кинешма, ул. 50-летия Комсомола, д. 20

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» городского округа Кинешма**

155800 Ивановская обл. г. Кинешма, 3-ий Трудовой пер. д. 4 тел: 5-55-92

Принята на заседании
педагогического совета
«07» 06 2022г
Протокол №__5__

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦВР»
В.Г. Смирнов
«10» 06 2022г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Витязи»

срок реализации 4 года
возраст детей от 10-18 лет
уровень реализации программы-базовый

Автор-составитель:
Чуриков Александр Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Кинешма 2022г

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание образовательной программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	13
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	14
2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	62
2.3 Формы аттестации.....	62
2.4 Оценочные материалы.....	64
2.5 Методические материалы.....	85
2.6 Список литературы.....	89
Приложение.....	46

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

В нашей стране физкультура и спорт еще не стали жизненной потребностью большинства людей. Вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность смолоду заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной гигиене, медицинской помощи.

Мы живем в непростое время- время перемен. Не остался в стороне и спорт. Кунг-фу, тэквондо, бридж, бильярд, рок-н-ролл - все эти прежде увлечения становятся уважаемыми видами спорта, отраслями физической культуры.

А что же в мире отягощений? Создана федерация гиревого спорта и атлетизма, и в сознании множества поклонников "железной игры" ворвались прежде старательно маскируемые под безликим названием "силовая подготовка" новые понятия: культуризм, пауэрлифтинг. Множество людей получило возможность тренировать тело, придавать ему красивые формы, наращивать силу, которая, как известно, является основой развития любого другого физического качества человека.

Историки спорта говорят о глубоких корнях силовых упражнений. Из которых отпочковались современные узкоспециализированные виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, культуризм, вспомогательные силовые упражнения для других видов спорта. Древние рисунки, мозаики, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Китае, Греции мужчины демонстрировали свою силу. История нового времени знает множество достойных восхищения силачей. Больше всего их появилось в 19 столетии. Самым знаменитым силачом 19 века был канадец Луис Сир (вес 136 кг.). Его считают первым атлетом, который стал выполнять жим лежа на скамье. Основателем культуризма считают Юджина Сэндоу. Он одним из первых обосновал необходимость постепенного увеличения нагрузки увеличением веса снарядов или наращиванием числа повторений. Боб Хоффлан обогатил систему силовой тренировки методикой волнообразной интенсивности.

Популярность этого спорта растет, ряды любителей множатся.

Предлагаемая образовательная программа по силовому многоборью предназначена для учащихся 10-18 лет и рассчитана на 4 года обучения.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие специалисты, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия силовым многоборьем в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Сегодня силовое многоборье- это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и является средством приобщения подростков к здоровому образу жизни, что в наше время очень актуально.

Организация образовательного процесса.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 10 до 18 лет. Количество детей в группах:

- группы 1 и 2 года обучения- по 15 человек.
- группы 3 и 4 года обучения- по 12 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Время реализации программы- 4 года обучения.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- подготовительный,
- начальная подготовка,
- учебно-тренировочный процесс,
- углубленное совершенствование.

Периодичность занятий:

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа

Уровень реализации программы: базовый

Педагогическая целесообразность программы. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий.

Новизна программы заключается в использовании дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, а, также, постепенное повышение нагрузки, приемов регуляции и саморегуляции психического и физического состояния обучающихся.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для гармоничного физического и духовного нравственного развития подростков через приобщение их к силовому многоборью.

Задачи:

Образовательные (предметные)

- Формировать у обучающихся систему специальных знаний в области силового многоборья; элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- Формировать умения и навыки силового многоборья;
- Освоить технику выполнения упражнений силового многоборья.

Личностные:

- Прививать интерес к силовому многоборью, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.
- Воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена: целеустремленность, настойчивость, стойкость, оптимизм;
- Воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
- Профилактика асоциального поведения подростков;
- Способствовать допрофессиональному самоопределению обучающихся.

Метапредметные:

- Развивать двигательные способности, силу, выносливость, координацию движений.
- Укреплять здоровье, повышать работоспособность подростка, совершенствовать физические и психические качества.

1.3. Содержание образовательной программы.

Учебный план на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются преимущественно в процессе практических занятий.

Поскольку силовое многоборье не содержит сложных по координации упражнений, обучение технике не занимает много времени и обычно совмещается с физической подготовкой. В подготовительных группах деление годового цикла на периоды не целесообразно: весь год как бы является одним подготовительным периодом, нагрузка возрастает постепенно. Специальная физическая подготовка включает в себя наряду с соревновательными упражнениями большое количество вспомогательных. В конце года проводятся тесты по общефизической подготовке, итоговые соревнования, на которых может быть присвоен разряд, экзамен по теоретическим знаниям.

№ раз-дела и темы	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития силового многоборья	1	1	2	Собеседование
2	Основы гигиены	1	1	2	Собеседование
3	Строение, функции и значение мышц	1	1	2	Устный опрос
4	Общая и специальная физическая подготовка		130	130	Устный опрос зачет
5	Средства восстановления		4	4	Устный опрос, зачет
6	Выполнение контрольных нормативов		2	2	тесты
7	Соревнования по силовому многоборью.		2	2	соревнования
	Итого:	3	141	144	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения.

Тема 1. Вводное-организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития силового многоборья.

В этом разделе рассказывается о возникновении и развитии силового многоборья,

перспективах его дальнейшего совершенствования. Меры предосторожности на занятиях с отягощениями: разминка, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге, правила поведения в зале, требования к одежде и обуви.

Тема 2. Основы гигиены.

Значения режима дня, составление рационального режима дня с учетом спортивных нагрузок, гигиена спортсменов, понятие о рациональном сбалансированном питании.

Тема 3. Строение, функции, значение мышц.

Роль и значение мышц в человеческом организме, их классификация, строение, название, функции.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает в себя различные аэробные упражнения: бег, лыжи, езду на велосипеде и т.д., а также силовые упражнения, воздействующие на мышцы, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях (мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы), упражнения на растягивание мышц, а также различные приседания, махи и т.д.

Специальная физическая подготовка представляет собой силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся: жим лежа, приседания, становая тяга. К вспомогательным упражнениям для жима лежа относятся: жим лежа узким хватом, жим на наклонной скамье, разведение гантелей на горизонтальной скамье, французский жим (варианты), разгибание рук на блочном тренажере" жим стоя (сидя) с груди, отжимания от пола. Вспомогательные упражнения для приседаний: гакк-приседания, жим ногами на тренажере лежа, разгибание ног на тренажере сидя.

Вспомогательные упражнения для становой тяги: наклоны вперед (с грифом, штангой), гиперэкстензия.

Тема 5. Средства восстановления.

Обучение основам планирования нагрузок. Чередование нагрузок и отдыха.

Переключение на другие виды деятельности, активный отдых, основы аутотренинга. Использование массажа, сауны, тепловых ванн. Сбалансированная диета. Фармакологические средства.

Тема 6. Выполнение контрольных нормативов. Проводятся тесты.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

Участвовать в соревнованиях 1 раз в течение года с целью приобретения соревновательного опыта, формирование и развитие интереса к соревнованиям, демонстрации приобретенных умений.

Учебный план на 2 год обучения.

№ раз-дела и темы	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. История развития силового многоборья	1	1	2	Собеседование
2	Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены	2	2	4	Собеседование
3	Техника безопасности и культура спортсмена	1	1	2	Устный опрос
4	Общая и специальная физическая подготовка		128	128	Устный опрос зачет
5	Выполнение контрольных нормативов		4	4	Устный опрос, зачет
6	Соревнования по силовому многоборью.		2	2	тесты
7	Итоговое занятие	2		2	соревнования
	Итого:	6	138	144	

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения.

Тема1. Вводное-организационное занятие. История развития силового многоборья.

В этом разделе учащиеся знакомятся с известными именами спортсменов. Популяризация силового многоборья в странах мира, в России, знакомство с Федерацией силового многоборья России,

Тема2. Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены.

Физиологические факторы, влияющие на развитие силы. Воздействие, оказываемое тренировкой на организм занимающихся. Строение мышц, их функции, классификация. Основы личной гигиены.

Тема3. Техника безопасности и культура спортсмена.

Меры предосторожности на занятиях с отягощениями. Первая помощь при травмах. Культура общения и поведения спортсменов.

Тема4. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов.

Общая физическая подготовка включает в себя аэробные упражнения, упражнения на растягивание мышц, силовые упражнения. Специальная физическая подготовка включает специальные силовые упражнения со штангой, гантелями на тренажере. Упражнения делятся, на соревновательные и вспомогательные. Подбор

вспомогательных упражнений такой же, как и на 1 году обучения.

Тема5.Выполнение контрольных нормативов. Проведение контрольных прикидок для оценки эффективности тренировочного процесса.

Тема 6.Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях 1-2 раза в году с целью выполнения нормативов, приобретения опыта.

Тема7. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Планирование занятий в летний период.

Учебный план на 3 год обучения.

Деление годовичного цикла на периоды также не целесообразно. В конце года проводятся тесты по общефизической подготовке, итоговые соревнования, экзамен по теоретическим знаниям.

№ раз-дела и темы	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила соревнований	1	1	2	собеседование
2	Основы теории и методики спортивной тренировки	2	2	4	тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка			126	тесты зачет
4	Судейская практика	2	2	4	устный опрос
5	Основы спортивной физиологии и анатомии	2	2	4	тесты
6	Техника безопасности	1	1	2	собеседование
7	Соревнования по силовому многоборью	2		2	Соревнования
	Итого:	10	134	144	

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения.

Тема1.Вводно-организационное занятие. Правила соревнований.

Предусматривается теоретическое ознакомление с правилами соревнований и закрепление полученных знаний практически (роль наблюдателя на соревнованиях с последующим обсуждением).

Тема2.Основы теории о методике спортивной тренировки.

Изучение методики развития силы. Принципы построения тренировки, ее структура, особенности.

Тема3.Общая и специальная физическая подготовка.

Углубление ранее полученных знаний. Вспомогательные упражнения для жима лежа: повторение ранее изученного, а также швунг толчковый, разгибание рук на блочном тренажере. Вспомогательные упражнения для приседаний: повторение ранее изученного, полуприседы со штангой на плечах, выполняемые с низких стоек. Вспомогательные упражнения для становой тяги: повторение ранее изученного, а также тяга с плинтов.

Тема4.Судейская практика.

Участие в судействе соревнований в качестве наблюдателей, помощников с последующим анализом, обсуждением.

Тема5.Основы спортивной физиологии.

Углубление ранее полученных знаний о воздействии силовой тренировки на организм занимающихся.

Тема 6.Техника безопасности.

Меры предосторожности. Первая помощь при травмах. Алгоритм действий при несчастном случае. Этика спортсмена.

Тема7.Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

Участие в соревнованиях, выполнение нормативов с целью демонстрации и повышения спортивного мастерства.

Учебный план на 4 год обучения.

Годичный цикл включает в себя 3 подготовительных и 3 соревновательных периода. Распределение по месяцам: сентябрь - обще подготовительный, октябрь - специально подготовительный, ноябрь - соревновательный, декабрь (первые две недели - переходный, вторые две недели - обще подготовительный), январь -специально подготовительный, февраль - соревновательный, март-(первые две недели - переходный, вторые две недели - обще подготовительный), апрель -специально подготовительный, май -соревновательный.

В специально подготовительном мезоцикле четыре занятия в неделю отводится СФП, занятия по ОФП проводятся в свободные от тренировок дни (по индивидуальному плану). Тренировка включает в себя большое количество интенсивности, под интенсивностью следует понимать средний вес поднимаемой гири, штанги, под объемами - количество подъемов за тренировку). В соревновательном мезоцикле занятия по ОФП не проводятся. Количество вспомогательных упражнений сводится к минимуму. Объемы резко уменьшаются, интенсивность возрастает.

№ раз-	Название разделов и тем	Количество часов	Формы аттестации/
--------	-------------------------	------------------	-------------------

дела и темы					контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила соревнований	1	1	2	собеседование
2	Основы теории и методики спортивной тренировки	2	2	4	тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка			126	тесты зачет
4	Судейская практика	2	2	4	устный опрос
5	Основы спортивной физиологии и анатомии	2	2	4	тесты
6	Техника безопасности	1	1	2	собеседование
7	Соревнования по силовому многоборью	2		2	Соревнования
	Итого:	10	134	144	

Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения.

Тема1.Вводно-организационное занятие. Правила соревнований.

Повторение правил соревнований и закрепление знаний на практике

Тема2.Основы теории о методики спортивной тренировки.

Волнообразные изменения нагрузок, планирование тренировок на неделю, месяц, год.

Тема3.Общая и специальная физическая подготовка.

Углубление ранее полученных знаний. Вспомогательные упражнения для жима лежа: повторение ранее изученного, а также швунг толчковый, разгибание рук на блочном тренажере. Вспомогательные упражнения для приседаний: повторение ранее изученного, полуприседы со штангой на плечах, выполняемые с низких стоек. Вспомогательные упражнения для становой тяги: повторение ранее изученного, а также тяга с плинтов.

Тема4.Судейская практика.

Привлечение к участию в судействе соревнований.

Тема5.Основы спортивной физиологии.

Углубление ранее полученных знаний о воздействии силовой тренировки на организм занимающихся.

Тема 6.Техника безопасности.

Меры предосторожности. Первая помощь при травмах. Алгоритм действий при несчастном случае. Этика спортсмена.

Тема7.Участие в соревнованиях по силовому троеборью.

Участие в соревнованиях, выполнение нормативов с целью демонстрации и повышения спортивного мастерства.

1.4.Планируемые результаты.

К концу **первого года** обучения подросток должен знать:

- историю развития силового многоборья,
- гигиенические основы юного спортсмена;
- строение и функции мышц;
- технику безопасности на занятиях.

К концу **первого года** обучения подросток должен уметь:

До 15 лет- имеет место положительная динамика при выполнении теста по ОФ П в соответствии с возрастом.

С 15 лет- выполнение теста по ОФ П в соответствии с возрастом наличие положительной динамики при выполнении специального теста, либо выполнение норматива на 2 юношеский разряд.

К концу **второго года** обучения подросток должен знать:

- строение и функции мышц;
- особенности питания юного спортсмена;
- что такое переутомление, его признаки и профилактика;
- характеристика соревновательных упражнений, их особенности;
- техника безопасности на занятиях.

К концу **второго года** обучения подросток должен уметь:

До 15 лет- наличие положительной динамики при выполнении теста по ОФП.

С 15 лет-наличие положительной динамики при выполнении теста по ОФ П и специального теста, либо выполнение норматива на 2 и 1 юношеский разряд.

К концу **третьего года** обучения подросток должен знать:

- строение и функции мышц;
- соревновательные упражнения и их особенности;
- правила соревнований;
- технику безопасности на занятиях.

К концу **третьего года** обучения подросток должен уметь:

До 15 лет- имеет место положительная динамика при выполнении теста по ОФ П.

С 15 лет- наличие положительной динамики при выполнении теста по ОФ П и специального теста, либо выполнение нормативов от 2 юношеского разряда до 3 взрослого.

К концу **четвертого года** обучения подросток должен знать:

- строение и функции мышц;
- правила соревнований и требования к судейству;
- особенности тренировочного процесса;
- техника безопасности на занятиях.

К концу **четвертого года** обучения подросток должен уметь:

С 15 лет наличие положительной динамики при выполнении теста по ОФ П и специального теста, либо выполнение нормативов от 2 юношеского до 1 взрослого разряда.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1.Календарный учебный график первого года обучения

№п /п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Подготовка тренажеров к занятиям. Выход в школы с рекламой объединения.	Отд №3	
2		7	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Набор обучающихся в объединение, выход в школы	Отд №3	
3		9	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития силового многоборья	Отд №3	собеседование
4		14	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Основы гигиены	Отд №3	собеседование
5		16	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Строение, функции и значение мышц	Отд №3	Устный опрос
6		21	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.	Отд №3	Устный опрос, зачет
7		23	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
8		28	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление	Отд №3	зачет

						рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.		
9	сентябрь	30	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
10	октябрь	5	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.	Отд №3	зачет
11		7	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
12		12	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.	Отд №3	зачет
13		14	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
14		19	16.00-18.00	Практическое	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Отд №3	зачет

				занятие		Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.		
15		21	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
16		26	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.	Отд №3	зачет
17		28	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
18	ноябрь	2	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.	Отд №3	зачет
19	ноябрь	9	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.	Отд №3	зачет

20		11	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
21		16	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем гантелей на бицепс. Выпрямление рук с грифом перед собой. Жим гантелей от плеч, сидя. Отжимания от пола. Наклоны вперед с грифом на плечах.	Отд №3	зачет
22		18	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах. Наклоны в сторону с гантелью. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на растягивание.	Отд №3	зачет
23		23	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч. Наклоны в сторону. Перемещение гантель вдоль туловища до подмышечной Впадины. Сгибание рук с гантелью за голову. Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа. Приседания с гантелями .	Отд №3	зачет
24		25	16.00-18.00	Практическое	2	Общая и специальная физическая	Отд №3	зачет

				занятие		подготовка.Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора.Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей.Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки.Пресс (подъем ног, корпуса).		
25		30	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч. Наклоны в сторону. Перемещение гантель вдоль туловища до подмышечной впадины . Сгибание рук с гантелью за голову. Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа Приседания с гантелями.	Отд №3	зачет
26	декабрь	2	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка.Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора.Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей.Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки.Пресс (подъем ног, корпуса).	Отд №3	зачет
27	декабрь	7	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч.	Отд №3	зачет

						Наклоны в сторону. Перемещение гантель вдоль туловища до подмышечной впадины . Сгибание рук с гантелью за голову. Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа .Приседания с гантелями .		
28		9	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей. Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки. Пресс (подъем ног, корпуса).	Отд №3	зачет
29		14	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч. Наклоны в сторону. Перемещение гантель вдоль туловища до подмышечной впадины . Сгибание рук с гантелью за голову. Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа .Приседания с гантелями .	Отд №3	зачет
30		16	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты	Отд №3	зачет

						туловища вправо-влево вместе с руками до упора. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей. Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки. Пресс (подъем ног, корпуса).		
31		21	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч. Наклоны в сторону. Перемещение гантель вдоль туловища до подмышечной впадины. Сгибание рук с гантелью за голову. Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа. Приседания с гантелями.	Отд №3	зачет
32		23	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей. Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки. Пресс (подъем ног, корпуса).	Отд №3	зачет
33		28	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч. Наклоны в сторону. Перемещение гантель	Отд №3	зачет

						вдоль туловища до подмышечной впадины . Сгибание рук с гантелью за голову . Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа .Приседания с гантелями .		
34		30	16.00- 18.00	Практи ческое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей. Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки. Пресс (подъем ног, корпуса).	Отд №3	зачет
35	январь	11	16.00- 18.00	Практи ческое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч. Наклоны в сторону. Перемещение гантель вдоль туловища до подмышечной впадины . Сгибание рук с гантелью за голову . Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа .Приседания с гантелями .	Отд №3	зачет
36		13	16.00- 18.00	Практи ческое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора. Сидя на стуле,	Отд №3	зачет

						предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей. Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки. Пресс (подъем ног, корпуса).		
37		18	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Поднятие прямых рук с гантелями вперед-вверх до уровня плеч. Наклоны в сторону. Перемещение гантель вдоль туловища до подмышечной впадины. Сгибание рук с гантелью за голову. Подтягивание гантели к животу в наклоне. Жим гантелей лежа. Приседания с гантелями.	Отд №3	зачет
38		20	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей. Гиперэкстензия (подъем туловища). Подъем на носки. Пресс (подъем ног, корпуса).	Отд №3	зачет
39		25	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с	Отд №3	зачет

						гантелью за голову (локти сохранять неподвижными). Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.		
40		27	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия. Подъем ног. Растяжка.	Отд №3	зачет
41	февраль	1	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными). Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.	Отд №3	зачет
42	февраль	3	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание	Отд №3	зачет

						туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия.Подъем ног. Растяжка.		
43		8	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными). Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке.Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.	Отд №3	зачет
44		10	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия.Подъем ног. Растяжка.	Отд №3	зачет

45		15	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными). Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.	Отд №3	зачет
46		17	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия. Подъем ног. Растяжка.	Отд №3	зачет
47		22	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными).	Отд №3	зачет

						Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке.Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.		
48		24	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия.Подъем ног. Растяжка.	Отд №3	зачет
49	март	1	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными). Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке.Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.	Отд №3	зачет
50	март	3	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с	Отд №3	зачет

						гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия.Подъем ног. Растяжка.		
51		10	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными). Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке.Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.	Отд №3	зачет
52		15	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия.Подъем ног. Растяжка.	Отд №3	зачет
53		17	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук с	Отд №3	зачет

						гантелями к плечам попеременно. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват). Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными). Жим гантелей лежа. Тяга за спину на вертикальном блоке.Подъем и опускание туловища на полу с отягощением.		
54		22	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением. Наклоны в стороны с гантелями. Приседания (гантель в прямых руках за спиной). «Пулловер» с гантелью. Сгибание ног. Гиперэкстензия.Подъем ног. Растяжка.	Отд №3	зачет
55		24	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями.Тяга штанги в наклоне к животу.Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание. Подъем на носки с гантелью.	Отд №3	зачет
56		29	16.00-	Практи	2	Общая и специальная	Отд	зачет

			18.00	ческое занятие		физическая подготовка. Сгибание рук со штангой, стоя. Сгибание рук с гантелями, сидя. Трицепс. Французский жим, лежа. Сгибание рук за голову, стоя. Пресс. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног.	№3	
57		31	16.00- 18.00	Практи ческое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями. Тяга штанги в наклоне к животу. Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание.	Отд №3	зачет
58	апрель	5	16.00- 18.00	Практи ческое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук со штангой, стоя. Сгибание рук с гантелями, сидя. Трицепс. Французский жим, лежа. Сгибание рук за голову, стоя. Пресс. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног.	Отд №3	зачет
59		7	16.00- 18.00	Практи ческое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями. Тяга штанги	Отд №3	зачет

						в наклоне к животу.Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание.		
60		12	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук со штангой, стоя. Сгибание рук с гантелями, сидя. Трицепс. Французский жим, лежа. Сгибание рук за голову, стоя.Пресс. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног.	Отд №3	зачет
61		14	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями.Тяга штанги в наклоне к животу.Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание.	Отд №3	зачет
62		19	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук со штангой, стоя. Сгибание рук с гантелями, сидя. Трицепс. Французский жим, лежа. Сгибание рук за голову, стоя.Пресс. Подъем туловища из положения лежа.	Отд №3	зачет

						Подъем ног.		
63		21	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями. Тяга штанги в наклоне к животу. Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание.	Отд №3	зачет
64		26	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук со штангой, стоя. Сгибание рук с гантелями, сидя. Трицепс. Французский жим, лежа. Сгибание рук за голову, стоя. Пресс. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног.	Отд №3	зачет
65		28	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями. Тяга штанги в наклоне к животу. Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание.	Отд №3	зачет
66	май	5	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук со штангой, стоя. Сгибание рук с гантелями, сидя. Трицепс.	Отд №3	зачет

						Французский жим, лежа. Сгибание рук за голову, стоя.Пресс. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног.		
67		10	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями.Тяга штанги в наклоне к животу.Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание.	Отд №3	зачет
68	май	12	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Сгибание рук со штангой, стоя. Сгибание рук с гантелями, сидя. Трицепс. Французский жим, лежа. Сгибание рук за голову, стоя. Пресс. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног.	Отд №3	зачет
69		17	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Жим штанги лежа. Разведение рук с гантелями.Тяга штанги в наклоне к животу.Подтягивание на турнике. Жим штанги стоя. Разведение рук с гантелями. Приседание со штангой. Гакк-приседание.	Отд №3	зачет

70		19	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Средства восстановления	Отд №3	зачет
71		24	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Средства восстановления	Отд №3	Устный опрос
72		26	16.00-18.00	Практическое занятие	2	Соревнования по силовому многоборью. Итоговое занятие.	Отд №3	зачет

2.1.Календарный учебный график второго года обучения

№п /п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Вводное занятие. История развития силового многоборья	Отд №3	
2		7	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены	Отд №3	
3		9	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены	Отд №3	собеседование
4		14	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Техника безопасности и культура спортсмена	Отд №3	собеседование
5		16	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим штанги с груди сидя (стоя). Упражнения для трицепсов на блоке. Приседания со штангой на плечах. Наклоны со штангой на плечах. Гиперэкстензия. Упражнение на пресс (верх-низ	Отд №3	Устный опрос

						живота.) Растяжка.		
6		21	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия. Растяжка.	Отд №3	Устный опрос, зачет
7		23	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Разводка с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вверх. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Мертвая тяга. Жим ногами на тренажере лежа. Выпрямление ног на тренажере.	Отд №3	зачет
8		28	18.00- 20.00	Практиче ское	2	Общая и специальная	Отд №3	зачет

				занятие		физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим штанги с груди сидя (стоя). Упражнения для трицепсов на блоке. Приседания со штангой на плечах. Наклоны со штангой на плечах. Гиперэкстензия. Упражнение на пресс (верх-низ живота.) Растяжка.		
9	сентябрь	30	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия. Растяжка.	Отд №3	зачет
10	октябрь	5	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Отд №3	зачет

						Разминка. Разводка с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вверх. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Мертвая тяга. Жим ногами на тренажере лежа. Выпрямление ног на тренажере.		
11		7	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим штанги с груди сидя (стоя). Упражнения для трицепсов на блоке. Приседания со штангой на плечах. Наклоны со штангой на плечах. Гиперэкстензия. Упражнение на пресс (верх-низ живота.) Растяжка.	Отд №3	зачет
12		12	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со	Отд №3	зачет

						штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия. Растяжка.		
13		14	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Разводка с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вверх. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Мертвая тяга. Жим ногами на тренажере лежа. Выпрямление ног на тренажере.	Отд №3	зачет
14		19	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим штанги с груди сидя (стоя). Упражнения для трицепсов на блоке. Приседания со штангой на плечах. Наклоны со штангой на плечах.	Отд №3	зачет

						Гиперэкстензия. Упражнение на пресс (верх-низ живота.) Растяжка.		
15		21	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия. Растяжка.	Отд №3	зачет
16		26	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Разводка с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вверх. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Мертвая тяга. Жим ногами на тренажере лежа. Выпрямление ног	Отд №3	зачет

						на тренажере.		
17		28	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим штанги с груди сидя (стоя). Упражнения для трицепсов на блоке. Приседания со штангой на плечах. Наклоны со штангой на плечах. Гиперэкстензия. Упражнение на пресс (верх-низ живота.) Растяжка.	Отд №3	зачет
18	ноябрь	2						
19	ноябрь	9	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия. Растяжка.	Отд №3	зачет

20		11	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Разводка с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вверх. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Мертвая тяга. Жим ногами на тренажере лежа. Выпрямление ног на тренажере.	Отд №3	зачет
21		16	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
22		18	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке.	Отд №3	зачет

						Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.		
23		23	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
24		25	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах.	Отд №3	зачет

						Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
25		30	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет
26	декабрь	2	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
27	декабрь	7	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим	Отд №3	зачет

						лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
28		9	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет
29		14	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях.	Отд №3	зачет

						Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
30		16	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
31		21	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги	Отд №3	зачет

						закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.		
32		23	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
33		28	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
34		30	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на	Отд №3	зачет

						перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.		
35	январь	11	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
36		13	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания	Отд №3	зачет

						Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
37		18	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет
38		20	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
39		25	18.00-	Практиче	2	Общая и	Отд №3	зачет

			20.00	ское занятие		специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
40		27	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет
41	февраль	1	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой	Отд №3	зачет

						вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
42	февраль	3	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
43		8	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах.	Отд №3	зачет

						Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.		
44		10	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
45		15	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
46		17	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Отд №3	зачет

						Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.		
47		22	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
48		24	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим.	Отд №3	зачет

						Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
49	март	1	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет
50	март	3	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа.	Отд №3	зачет

						Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
51		10	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
52		15	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет
53		17	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Отд №3	зачет

						Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
54		22	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
55		24	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на	Отд №3	зачет

						бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.		
56		29	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
57		31	18.00- 20.00	Практиче ское занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет

58	апрель	5	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия. Растяжка.	Отд №3	зачет
59		7	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
60		12	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями.	Отд №3	зачет

						Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
61		14	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет
62		19	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со	Отд №3	зачет

						штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
63		21	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
64		26	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.	Отд №3	зачет

65		28	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
66	май	5	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
67		10	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка- 30 минут аэробных упражнений. Подтягивание на перекладине. Тяга за голову на вертикальном	Отд №3	зачет

						блоке. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс. Поднимание на носки со штангой на плечах. Поднимание ног в висе. Поднимание туловища, ноги закреплены. Гиперэкстензия Растяжка.		
68	май	12	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх. Жим лежа. Отжимание на брусьях. Французский жим стоя. Мертвая тяга. Приседания со штангой на плечах. Жим ногами на тренажере лежа. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.	Отд №3	зачет
69		17	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разминка. Жим лежа. Разводка с гантелями. Жим лежа узким хватом. Французский жим. Приседание со штангой на плечах. Приседания Гаккеншмидта. Наклоны со штангой на	Отд №3	зачет

						плечах. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.		
70		19	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов	Отд №3	зачет
71		24	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов	Отд №3	зачет
72		31	18.00-20.00	Практическое занятие	2	Итоговое занятие	Отд №3	Устный опрос

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Тренажерный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение).

Спортивный инвентарь:

- комплект тренажеров для занятий силовым многоборьем;
- гантели, гири, штанги;
- вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки).

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы, фотоматериалы
- интернет ресурсы:

Кадровое обеспечение-Чуриков Александр Сергеевич- педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации.

В течение года с воспитанниками проводится диагностика:

- стартовая (в сентябре);
- промежуточная (в январе);
- итоговая (в апреле, мае).

При стартовой диагностике выявляется уровень физического развития подростка на момент начала занятий и намечаются пути индивидуального развития.

При промежуточной диагностике отслеживается динамика развития (есть она или нет), вносятся коррективы в деятельность педагога и ребенка.

При итоговой диагностике рассматривается уровень освоения воспитанником программы прошедшего года.

Результаты диагностики (стартовой, промежуточной и итоговой) фиксируются педагогом в журнале.

Стартовая диагностика проводится через тест по общей физической подготовке

(ОФП) по следующим параметрам:

- прыжки в длину с места;
- отжимание;
- подтягивание;
- подъем корпуса.

Диагностика с воспитанниками второго и третьего года обучения проводится через тесты по ОФП и специальный тест по следующим параметрам:

- жим штанги лежа;
- приседание со штангой на плечах;

-подтягивание.

За летний период обычно часть знаний и умений теряется у обучающихся. Это естественный процесс. Поэтому результаты итоговой диагностики и начальной расходятся.

Промежуточная диагностика проводится по тем же параметрам, что и начальная.

Если есть положительная динамика у ребенка (увеличение количества повторов упражнений при их качественном выполнении), значит имеет место результативность. Нет динамики- выясняются причины, корректируется деятельность педагога и ребенка.

Итоговая диагностика проводится по тем же параметрам с добавлением нового теоретического блока. Теоретические знания подростки сдают на экзаменах. Если учащийся доходит до соревнований, то он освобождается от тестов по ОФП и специального. По итогам соревнований учащемуся может быть присвоен разряд (нормативы) Если учащийся по тем или иным причинам не доходит до соревнований, то отслеживается динамика в его физическом развитии при помощи вышеперечисленных тестов.

Результаты обсуждаются с подростками и их родителями. При диагностике учитывается возраст детей.

1 год обучения							
Возраст ная группа	Начальная диагностика		Промежуточная диагностика		Итоговая диагностика		
	Тест по ОФП	Специа льный тест	Тест по ОФП	Специа льный тест	Тест по ОФП	Специа льный тест	Теория
До 15 лет	+	-	+	-	+	-	+
С 15 лет	+	-	+	+	+	+	+
2 год обучения							
До 15 лет	+	-	+	-	+	-	+
С 15 лет	+	+	+	+	+	+	+
3 год обучения							
До 15 лет	+	-	+	-	+	-	+
С 15 лет	+	+	+	+	+	+	+
4 год обучения							
С 15 лет	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: "+" - означает проведение тестов с воспитанниками, "-" - означает, что тесты с воспитанниками не проводятся.

2.4.Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

1.Правила соревнований для судей, участников и организаторов соревнований по силовому многоборью

Силовое многоборье - это система упражнений, связанных с преодолением веса собственного тела, направленная на укрепление здоровья, развитие силы, силовой выносливости и создание красивого, гармоничного телосложения.

Общие положения.

Соревнования по силовому многоборью могут проводиться на стандартных гимнастических снарядах, а также на нестандартном оборудовании.

Форма участников: спортивные трусы и майка (футболка с коротким рукавом).

Очередность выполнения упражнений на соревнованиях:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
3. Поднимание прямых ног к перекладине.
4. Приседание на одной ноге («пистолет»).

После того как участник примет исходное положение, подается команда «Старт!».

На выполнение упражнения участнику даётся время 3 минуты (в приседаниях - 3 минуты на каждую ногу). Судья - секретарь через каждую минуту объявляет контрольное время. По истечении 3 минут подается команда «Стоп!», после которой участник обязан прервать выполнение упражнения. Каждый правильно выполненный подъем тела сопровождается счетом судьи.

При нарушении требований к техническому выполнению упражнения, судья подает команды:

«Стоп!» (после этой команды участник обязан прервать выполнение упражнения).

«Не считать!» (участник продолжает выполнять упражнение, но подъем тела не считается).

«Предупреждение!» (участник продолжает выполнять упражнение, подъем тела считается).

Подтягивание на перекладине.

Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч.

По команде «Старт!» участник подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Запрещается делать махи ногами и рывки.

Команда «**Стоп!**» подаётся при:

- срыве участника с перекладины;
- трёх нарушениях требований к техническому выполнению упражнения (команда «**Не считать!**»);
- трех предупреждениях.

Команда «**Не считать!**» подается при:

- отсутствии фиксации подбородка над уровнем перекладины; отсутствии фиксации в нижнем положении;
- рывковых движениях туловища и ног.
- разговоре участника во время выполнения упражнения.

Каждое успешно выполненное подтягивание оценивается в одно очко.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Исходное положение - упор на брусьях.

По команде «**Старт!**» участник, сгибая руки, опускает тело вниз и фиксирует его в нижней точке (угол в локтевом суставе при этом должен быть менее 90 градусов). Затем, разгибая руки, приходит в исходное положение. При выполнении упражнения туловище и ноги должны составить одну' линию. Запрещается делать махи и рывки. Команда «**Стоп!**» подаётся при: - срыве участника с брусьев;

- трёх нарушениях требований к техническому выполнению упражнения (команда «**Не считать!**»);
- трёх предупреждениях.

Команда «**Не считать!**» подаётся при: - отсутствии фиксации в стартовом положении; отсутствии фиксации в нижней точке; рывковых движениях туловища и ног.

Команда «**Предупреждение!**»¹ подаётся при: - положении тела, при котором туловище и ноги не составляют одной линии;

- разговоре участника во время выполнения упражнения.

Каждое успешно выполненное разгибание оценивается в одно очко.

Поднимание прямых ног к перекладине.

Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч.

По команде «**Старт!**» участник поднимает прямые ноги к перекладине (носками коснуться перекладины или условной линии, опущенной от перекладины перпендикулярно полу). При опускании ног в исходное положение допускается отклонение тела от вертикали назад в пределах ограничения (на расстоянии 70 см от вертикали натянута резиновая лента).

Команда «**Стоп!**» подаётся при:

- срыве участника с перекладины;

- трёх нарушениях требований к техническому выполнению упражнения (команда **«Не считать!»**);
- трёх предупреждениях.

Команда **«Не считать!»** подаётся при:

- отсутствии касания ногами перекладины или условной линии, опущенной от перекладины к полу;

Команда **«Предупреждение!»** подаётся при:

- касании ногами ограничительной ленты;
- одновременном касании ногами перекладины;
- разговоре участника во время выполнения упражнения.

Каждое успешно выполненное поднимание ног оценивается в одно очко.

Приседание на одной ноге («пистолет»).

Исходное положение - стоя на площадке 200 x 140 см. ноги на ширине плеч.

По команде **«Старт!»** участник приседает на правой (левой) ноге, поднимая другую ногу и руки вперёд. В нижней точке приседания тазобедренный сустав должен находиться ниже коленного. Во время приседаний другая нога не должна опускаться вниз и касаться площадки. При потере равновесия разрешается передвигаться на опорной ноге в пределах площадки.

По окончании приседаний на правой (левой) ноге участник должен продолжить выполнять упражнение на следующей ноге. На каждую ногу даётся не более трёх минут.

Команда **«Стоп!»** подаётся при:

- падении участника;
- выходе участника за пределы площадки;
- опускании второй ноги на площадку ;
- трёх нарушениях требований к техническому выполнению упражнений (команда **«Не считать!»**);
- трёх предупреждениях.

Команда **«Не считать!»** подаётся при:

- отсутствии фиксации в нижней точке приседания;
- отсутствии фиксации в верхнем положении.

Команда **«Предупреждение!»** подаётся при:

- опускании второй ноги вниз;
- кратковременном касании второй ногой или рукой площадки; при касании руками ног;

разговоре участников во время выполнения упражнения.

Результатом в этом упражнении будет количество очков, равное количеству приседаний двух ног деленное на 2. Например, на правой ноге участник присел 12 раз, а на левой - 10 раз. Результат в приседании будет сумма 22 деленная на 2 = 11 очков.

Определение мест участников и командного первенства.

В каждом упражнении победитель определяется по наилучшему техническому результату в очках.

В многоборье победитель определяется по сумме очков, набранных в четырёх упражнениях. При равенстве очков в сумме многоборья преимущество отдаётся участнику, показавшему лучший результат в подтягивании. Если результат в подтягивании одинаков, то учитывается результат в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях и т.д. При равенстве очков во всех четырёх видах побеждает тот участник, у которого собственный вес больше.

Общekomандное место определяется по сумме очков, набранных всеми зачётными участниками в четырёх упражнениях.

2. Примерные нормативы с 1 по 11 класс

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики				Девочки		
	5	4	3		5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0		6.6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2		10.2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30		9.00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени				без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100		130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195		245	220	200

Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10		15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1		3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15		50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18		18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1				
Подтягивание в висе лёжа (раз)					12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1		12,5	6	2

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3

Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0

Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20

Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
- Одновременный бесшажный ход - Подъем «елочкой» - Спуск в «ворота» из палок - Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5

Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8

Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					

Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05

Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			

Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

3.Нормативы по силовому троеборью

Суть троеборья выражается простой формулой «Подними как можно больше», но не так-то легко это сделать. Кстати почему троеборье? Потому что в него входят сразу три упражнения. А конкретно:

- Присед в положении штанга на плечах
- Жим штанги из положения, лежа, на скамье
- Тяга на прямых ногах

На соревнованиях оцениваются результаты всех трех видов, специально для их оценки придуманы нормативы по силовому троеборью, но конкретно среди спортсменов одной весовой категории. При прочих равных выигравшим считается спортсмен, вес которого меньше.

В силовом троеборье важна именно сила, а не красота и рельефность мускулатуры. Поэтому это спорт, по настоящему сильных людей.

Условия необходимые для выполнения норм по силовому троеборью:

- Норматив «мастера спорта международного класса» считается выполненным на соревнованиях среди женщин и среди мужчин, на чемпионатах и кубках России при наличии контроля допинга и присутствии трёх судей категории «всероссийская».
- Норматив «мастера спорта» считается выполненным на соревнованиях, проводящихся под эгидой ЕКП, чемпионате или первенстве федерального округа, на чемпионате Москвы или Санкт — Петербурга при проведении между впервые выполнившими данный норматив выборочного контроля допинга и присутствии трёх судей категории «всероссийская».

- Норматив « кандидат в мастера спорта» считается выполненным на соревнованиях не ниже субъекта Российской Федерации и присутствии двух судей категории «всероссийская».
- Норматив по силовому троеборью выполняется исключительно в сумме трёх упражнений (присед, жим лёжа, становая тяга).
- Звание «мастера спорта международного класса» возможно получить только с 17 лет, и звание «мастер спорта» с 16, а разряды с 12 лет.

Ниже нормативы для мужчин и женщин:

Мужчины:

Вес	Мастер спорта международного класса	Мастер спорта	Кандидат в мастера спорта	1й разряд	2й разряд	3й разряд
44 кг	-----	-----	-----	-----	-----	-----
48 кг	-----	-----	-----	295 кг	255 кг	235 кг
52 кг	-----	470 кг	395 кг	320 кг	280 кг	257,5 кг
56 кг	582,5 кг	510 кг	425 кг	347,5 кг	305 кг	285 кг
60 кг	627,5 кг	565 кг	465 кг	380 кг	340 кг	305 кг
67 кг	702,5 кг	635 кг	505 кг	410 кг	360 кг	330 кг
75 кг	767,5 кг	685 кг	530 кг	435 кг	385 кг	355 кг
82,5 кг	822,5 кг	730 кг	565 кг	485 кг	435 кг	385 кг
90 кг	860 кг	760 кг	585 кг	510 кг	462,5 кг	405 кг
100 кг	897,5 кг	785 кг	620 кг	540 кг	487,5 кг	450 кг
110 кг	920 кг	805 кг	655 кг	570 кг	515 кг	485 кг
125 кг	945 кг	820 кг	680 кг	605 кг	537,5 кг	505 кг
Свыше 125 кг	972,5 кг	835 кг	730 кг	625 кг	555 кг	520 кг

Женщины

Вес	Мастер спорта международного класса	Мастер спорта	Кандидат в мастера спорта	1й разряд	2й разряд	3й разряд
44 кг	-----	270 кг	235 кг	190 кг	162,5 кг	142,5 кг
48 кг	370 кг	295 кг	255 кг	197,5 кг	170 кг	155 кг
52 кг	400 кг	315 кг	280 кг	210 кг	182,5 кг	167,5 кг
56 кг	425 кг	345 кг	305 кг	227,5 кг	197,5 кг	185 кг
60 кг	455 кг	360 кг	325 кг	250 кг	220 кг	197,5 кг
67,5 кг	485 кг	385 кг	345 кг	270 кг	235 кг	215 кг
75 кг	510 кг	410 кг	365 кг	285 кг	247,5 кг	227,5 кг
82,5 кг	520 кг	430 кг	375 кг	310 кг	280 кг	247,5 кг
90 кг	530 кг	440 кг	395 кг	330 кг	297,5 кг	265 кг
Свыше 90 кг	545 кг	455 кг	410 кг	350 кг	317,5 кг	292,5 кг

2.5.Методические материалы

Методические рекомендации по организации занятий. Алгоритм учебного занятия.

В юном возрасте организм человека требует прежде всего разностороннего развития, поэтому средства физической культуры должны быть направлены на комплексное развитие всех физических качеств. Дети, не достигшие десятилетнего возраста, не допускаются к соревновательной тренировке в атлетическом многоборье. До 13 лет не рекомендуется проводить целенаправленную тренировку на развитие силы. Дети этого возраста занимаются общефизической подготовкой. Тренировки на поднятие тяжестей (гантели до 5-8 кг) проходят под строгим наблюдением педагога. Это поможет свести к минимуму травматизм скелетно - мышечной структуры и возможность нарушения деятельности сердечной мышцы. Соревновательная практика допускается только после достижения подростком минимального возраста 13-14 лет. В любом случае тренировочный процесс у подростков должен быть так организован, чтобы в периоды до соревнований и освоения соревновательной техники они получили прочную физическую основу и подготовку.

Начало пубертатного периода (11 - 12 лет) характеризуется формированием мышечных клеток, укреплением мышечного каркаса и сухожильно-связочного аппарата. Эндокринная система начинает выбрасывать по нарастающей и лавинообразно гормоны роста, андрогенные гормоны. Они формируют половую сферу, и соответственно воздействует на психику подростка. Он становится нестабильным по характеру. Это выражается в неадекватной реакции на многие вещи. Начало пубертатного периода является базой для создания спортивного, соревновательного интереса, интереса к здоровому образу жизни. Мировая практика, последние зарубежные исследования показывают, что в это время лучше использовать методику четырехэтапного последовательного системного тренинга. Это позволяет готовить подростков к третьему году обучения более тщательно, более детально с точки зрения техники, рассматривая пофазно каждое движение, т.е. жимы, разводки и так далее, исправлять ошибки и корректировать движения, следить за формированием правильной осанки (позвоночный ствол: кифоз, лордоз). Приобретение прочных навыков в работе с отягощениями малой и средней величины создает предпосылки для введения в более старших возрастных группах трехэтапной программы, минуя этап начального обучения.

Начиная с 13-14 лет силовая подготовка подростков имеет ряд

особенностей:

- 1.Количество повторений ли, как правило, должно быть не менее 8. Наибольший вес отягощения должен позволять выполнить 4-5 повторений. Нежелательно применять упражнения, связанные с задержкой дыхания и большим, напряжением.
2. Все упражнения нужно выполнять с полной амплитудой, нежелательны статичные упражнения и упражнения с неполной амплитудой, так как в этом

возрасте продолжается формирование опорно - двигательного аппарата.

3.Поднимать снаряды нужно в различном темпе для развития "медленной", «быстрой», "взрывной" силы.

4. В тренировке подростков должны преобладать базовые упражнения.

Важнейшим требованием к занятиям является дифференцированный подход к занимающимся с учетом их физического здоровья, подготовленности, навыков для самостоятельных занятий. Любая тренировка, является ли занимающийся новичком или подготовленным атлетом, начинается с организационного момента (настроения на определенную работу, уточнение и повторение правил по технике безопасности по необходимости). Далее идет разминка. Ее задача сделать мышцы и соединительные ткани более эластичными, улучшить нейро - мышечную координацию, подготовить организм к нагрузкам. Разминка начинается с различных видов ходьбы, бега, если условия не позволяют, используется бег на месте или на тренажере. После бега выполняют несколько общеразвивающих упражнений, также упражнения на растяжку. Легкое испарение и ощущение тепла во всем теле - показатель того, что организм готов к работе. Хорошая разминка помогает избежать травм. По этой же причине занятия с тяжестями всегда начинаются с малых весов. Тренироваться желательно всегда в одно и то же время. Это важно, так как человеческий организм привыкает к регулярности и будет вырабатывать пики энергии в определенное время суток. На первые тренировки затрачивается не более 30-40 минут. По мере улучшения подготовленности возрастет и время, затрачиваемое на занятия. В начальной стадии нужно тренироваться 3 раза в неделю (например: понедельник, среда, пятница). Необходимое условие - день отдыха между занятиями. Мышцам для восстановления нужно примерно 48 часов. Поэтому ежедневные занятия приведут к переутомлению мышц. По несколько повторений одного упражнения, выполняемого без отдыха, называется подходом или серией. Каждое упражнение выполняется в нескольких подходах, в каждом подходе упражнение повторяется несколько раз. Повторения делаются без отдыха, а между подходами необходимо отдыхать 1-3 минуты. Более длительный отдых приводит к остыванию мышц и, соответственно, возрастает опасность их травмирования. Постепенность в увеличении нагрузки - основа тренировок в силовом многоборье.

Занятия в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость, координацию.

6.В детском возрасте связочный аппарат крепче мышц, поэтому "лимитирующим" звеном в силовых упражнениях будут мышцы, а не связки.

7. Сон и отдых должны обеспечивать полное восстановление сил после тренировок. Рацион питания должен содержать достаточное количество белковых веществ: мясо, рыба, птица, яйца, молоко.

8. На тренировках лучше правильно поднять меньший вес, чем неправильно большой. При занятиях с тяжестями нужно соблюдать меры предосторожности:

- Необходимо фиксировать диски на штанге специальными замками, чтобы они не соскальзывали;
- при жиме лежа тяжелой штанги рядом должен быть страхующий партнер или тренер, так как она может "прижать" спортсмена.

9. Занятия с тяжестями рекомендуется сочетать с циклическими (аэробными) видами спорта: бегом, плаванием, ездой на велосипеде, лыжными гонками и т.д. Аэробные виды улучшают сердечно-сосудистую деятельность, выносливость организма, сжигают лишние калории, понижают кровяное давление.

Тренировка заканчивается упражнениями на растягивание мышц. При занятии с тяжестями мышцы сокращаются, другими словами - укорачиваются. Растяжка после трек главное условие восстановления. Пока мышца не возвратит себе натуральную величину, она не сможет набраться новых сил.

В конце занятия подводится его итог: педагог отмечает работоспособность воспитанников, акцентирует внимание на правильном выполнении упражнений, подходов, интенсивности нагрузки и т.д.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

В работе с подростками в комплексе используются словесный метод (объяснение основ, понятий и терминов, уточнение названий упражнений, поощрение, эвристическая беседа - постановка проблемных вопросов), наглядный метод (показ упражнений педагогом, наблюдение за их самостоятельной работой, просмотр обучающих фильмов с их обсуждением а также журналов, схем), практический метод (выполнение воспитанниками упражнений самостоятельно).

Реализацию программы «Витязи» (силовое многоборье) предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

-принцип оптимальной трудности заданий: упражнение должно быть посильным для подростков и, в то же время, принуждать их прилагать значительные усилия;

-принцип сознательности: подростки должны осознавать роль физкультуры, спорта, физических упражнений для своего здоровья, здоровья нации, человечества;

-принцип индивидуализация и дифференциации: учет индивидуальных групп особенностей каждого ребенка, по возрасту и комплектование подготовленности детей;

-принцип комплексности: формирование представлений и знаний о значении

физкультуры, спорта, медицины, психологии, питания, гигиены;

-принцип наглядности: наглядные пособия с сопутствующим объяснением, показ должны создавать правильные представления на основе конкретных образов;

-принцип научности;

-принцип результативности.

2.6. Список литературы

Литература для детей и родителей

- 1 .Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта-М.,2000г.
- 2.В.И. Дубровский. Спортивная медицина (учебник для студентов высших учебных заведений ,М.,2002г.)
- 3 .И.Журавлев. Пауэрлифтинг (авторская программа), Ж."Спорт в школе, 1996г., №15.
- 4.С.В.Кульневич, Т.П.Лакоценина. Воспитательная работа в школе, М.,ТЦ "Учитель", 2001г.
- 5.Настольная книга тренера, М., 2002г.
- 6.В.Н.Пономарев, Ю.А.Богащенко .Атлетизм, Красноярск, 1991 год.
- 7.В.Ф.Регулян. Стать сильнее сильного, Екатеринбург, 1993 г.
- 8.Фредерик К. Хэтфилд .Всестороннее руководство по развитию силы, Красноярск, 1992г.

Литература для педагога.

Нормативные документы

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Федеральный закон «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года.
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (последняя редакция).
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г.№467
- 7 .Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта-М.,2000г.

8.В.И. Дубровский. Спортивная медицина (учебник для студентов высших учебных заведений ,М.,2002г.)

9 .И.Журавлев. Пауэрлифтинг (авторская программа), Ж."Спорт в школе, 1996г., №15.

10.С.В.Кульневич, Т.П.Лакоценина. Воспитательная работа в школе, М.,ТЦ "Учитель", 2001г.

11.Настольная книга тренера, М., 2002г.

12.В.Н.Пономарев, Ю.А.Богащенко .Атлетизм, Красноярск, 1991 год.

13.В.Ф.Регулян. Стать сильнее сильного, Екатеринбург, 1993 г.

14.Фредерик К. Хэтфилд .Всестороннее руководство по развитию силы, Красноярск, 1992г.

Вторые два месяца занятий,
(день 1, день 2) Разминка.

1. Поднять прямые руки с гантелями вперед-вверх до уровня плеч, развести в стороны, опустить вниз. То же в обратном направлении. Это считается одним повторением. Сделать два подхода по 4-5 повторений.
2. Наклоны в сторону. Перемещать гантель вдоль туловища до подмышечной впадины 2х 10-15.
3. Сгибание рук с гантелью за голову 2х10-12.
4. Подтягивание гантели к животу в наклоне 2х10-12.
5. Жим гантелей лежа 2х10-12.
6. Приседания с гантелями 2х10-15.
7. Гантели в вытянутых вперед руках. Повороты туловища вправо-влево вместе с руками до упора 2х14-16.
8. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, гантели в руках, хват сверху, опускание и подъем кистей 2х max.
9. Гиперэкстензия (подъем туловища) 2х15
10. Подъем на носки 2х15.
11. Пресс (подъем ног, корпуса) 2х20.

Растяжка.

Третьи два месяца занятий (день

1, день 2) Разминка.

1. Сгибание рук с гантелями к плечам попеременно 3х12.
2. Попеременное сгибание рук, хват гантели сверху (обратный хват) 2х12.
3. Сгибание рук с гантелью за голову (локти сохранять неподвижными) 3х12
4. Жим гантелей лежа 3х10-12.
5. Тяга за спину на вертикальном блоке 3х10-12
6. Подъем и опускание туловища на полу с отягощением 3х12.
7. Наклоны в стороны с гантелями 3х15.
8. Приседания (гантель в прямых руках за спиной) 3х10.
9. «Пулловер» с гантелью 3х15.
10. Сгибание ног 2х10-12.

Первые два месяца занятий.

11. Гиперэкстензия 2х20

Общеразвивающий комплекс.

12. Подъем ног 2х max. Растяжка.

Разминка (день 1, день 2)

1. Подъем гантелей на бицепс 2х10-12. (два подхода по 10-12 повторений).

Четвертые два месяца занятий (день

1, день 2) Разминка. Мышцы груди.

2. Выпрямление рук с грифом перед собой 2х10-12.

3. Жим гантелей от плеч, сидя 2х10-12.

4. Жим штанги лежа 3х10-12.

5. Отжимания от пола 2х max.

6. Разведение рук с гантелями 2х12. Мышцы спины.

7. Повороты туловища вправо-влево с грифом на плечах 2х15-20.

8. Тяга штанги в наклоне к животу 2-3х10-12.

9. Наклоны в стороны с гантелью 2х10-12.

10. Подтягивание на турнике 2х8-10.

11. Приседания 2х10-12.

Дельтовидные мышцы.

12. Упражнения на пресс (подъем корпуса на полу, подъем ног в висе)

13. Жим штанги стоя 3х10-12.

14. Упражнения на растягивание (растяжка)

15. Разведение рук с гантелями 2х10-12.

Мышцы ног.

7. Приседание со штангой 3х10-12.

8. Гакк-приседание 2х12.

9. Подъем на носки с гантелью 2х15. Бицепс.

10. Сгибание рук со штангой, стоя 3 х 10-12.

11. Сгибание рук с гантелями, сидя 2х12. Трицепс.

12. Французский жим, лежа 3х10.

13. Сгибание рук за голову, стоя 2х1 О. Пресс.

14. Подъем туловища из положения лежа 3х 10.

Подъем ног 3х 10.

Растяжка.

Особенности построения тренировочного процесса на втором году обучения.

Первые два месяца занятий.

1 день.

Разминка.

1. Жим лежа 3х10-15.

2. Разводка с гантелями 3х10-15.

3. Жим штанги с груди сидя (стоя) 3х12-15.

4. Упражнения для трицепсов на блоке 3х12-15.

5. Приседания со штангой на плечах 3х1 О.

6. Наклоны со штангой на плечах 3х10.

7. Гиперэкстензия 3х15-20.

8. Упражнение на пресс (верх-низ живота) Растяжка.

2 день.

Разминка- 30 минут аэробных упражнений.

9. Подтягивание на перекладине 3х10.

10. Тяга за голову на вертикальном блоке 3х12.

11. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс 3х1 О.

12. Поднимание на носки со штангой на плечах 3х15-20.

13. Поднимание ног в висе 3х12.

14. Поднимание туловища, ноги закреплены 3х12.

15. Гиперэкстензия 3х15-20. Растяжка.

3 день.

Разминка.

16. Разводка с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вверх 3х12

17. Жим лежа узким хватом 3х10.

18. Французский жим стоя 3х10.

19. Мертвая тяга 3х10.

20. Жим ногами на тренажере лежа 3х10.

21. Выпрямление ног на тренажере 3х10.

7. Сгибание ног на тренажере 3x10.
8. Пресс (верх- низ живота) Растяжка.

Вторые два месяца занятий.

1 день.

Разминка.

1. Жим лежа 4x8-10.
2. Разводка с гантелями 3x12.
3. Жим лежа узким хватом 3x10.
4. Французский жим 3x10.
5. Приседание со штангой на плечах 4x8.
6. Приседания Гаккеншмидта 3x1 0.
7. Наклоны со штангой на плечах 3x1 0.
8. Пресс (верх-низ живота) Растяжка.

2 день.

Разминка- 30 минут аэробных упражнений.

1. Подтягивание на перекладине 3x12.
2. Тяга за голову на вертикальном блоке 3x10.
3. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс 3x1 0.
4. Поднимание на носки со штангой на плечах 3x15-20.
5. Поднимание ног в висе 3x15.
6. Поднимание туловища, ноги закреплены 3x15.
7. Гиперэкстензия 3x15-20. Растяжка.

3 день.

Разминка.

8. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх 3x10.
9. Жим лежа 4x8
10. Отжимание на брусьях 3x10.
11. Французский жим стоя 3x10.
12. Мертвая тяга 3x8.
13. Приседания со штангой на плечах 3x10.
14. Жим ногами на тренажере лежа 3x10.
15. Пресс (верх-низ живота) Растяжка.

Третьи два месяца занятий.

1 день.

Разминка.

16. Жим лежа 3x10.
17. Разводка с гантелями 3x10.
18. Жим лежа узким хватом 3x10.
19. Французский жим лежа 3x10.
20. Приседания со штангой на плечах 4x6.
21. Приседания Гаккеншмидта 3x10.

7. Наклоны со штангой на плечах 3x10.
8. Пресс (низ-верх живота). Растяжка.

2 день.

Разминка- 30 минут аэробных упражнений.

1. Подтягивание на перекладине 3x12.
2. Тяга за голову на блоке 3x10.
3. Сгибание рук со штангой (гантелями на бицепс 3x10).
4. Поднимание на носки со штангой на плечах 3x15-20.
5. Поднимание ног в висе 3x15.
6. Поднимание туловища, ноги закреплены 3x15.
7. Гиперэкстензия 3x15-20 Растяжка.

3 день. Разминка.

8. Жим штанги на наклонной скамье лежа головой вверх 4x8.
9. Жим лежа 4x8.
10. Отжимание на брусьях 3x10.
11. Французский жим стоя 3x10.
12. Мертвая тяга 3x8.
13. Приседания со штангой на плечах 3x10.
14. Жим ногами на тренажере лежа 3x10.
15. Пресс (верх-низ живота). Растяжка.

Четвертые два месяца занятий.

1 день.

Разминка ..

16. Жим лежа 3x10.
17. Разводка с гантелями 3x10.
18. Жим лежа узким хватом 3x10.
19. Французский жим лежа 3x10.
20. Приседания со штангой на плечах 4x6.
21. Приседания Гаккеншмидта 3x10.
22. Наклоны со штангой на плечах 3x10.
23. Гиперэкстензия 3x15-20.
24. Пресс (верх-низ живота) Растяжка.

2 день.

Разминка- 30 минут аэробных упражнений.

25. Подтягивание на перекладине 3x12.
26. Тяга за голову на блоке 3x12.
27. Сгибание рук со штангой (гантелями) на бицепс 3x10.
28. Поднимание на носки со штангой на плечах 3x15-20.
29. Поднимание ног в висе 3x15-18.
30. Поднимание туловища, ноги закреплены 3x20.
31. Гиперэкстензия 3x15-20.

Растяжка.

3 день.

Разминка

.

32. Жим штанги на наклонной скамье 4х8.

33. Жим лежа 3х1 О

34. Отжимание на брусьях 3х1О.

35. Французский жим стоя 3х1 О.

36. Трицепсовая тяга на блоке 3х1О.

37. Мертвая тяга 4х6

38. Приседания со штангой на плечах 3х1О

8.Пресс

Растяжка

Первые три месяца занятий Третий год			
	1 месяц	2 месяц	3 месяц
Понедельник			
Разминка			
1. Жим лежа	4x10	5x8	1x10,1x8,1x6 1x3,1x2
2.Разводка	3x10	4x10	5x10
3.Жим лежа узким хватом	3x10	3x8	3x6
4. Французкий жим лежа	3x10	3x8	3x6
5. Трицепсовая тяга на блоке	3x10	4x10	5x10
6. Пресс	3x10	3x12	3x15
ВТОРНИК			
Разминка.			
1. Приседания со штангой на плечах	4x10	5x8	1x10,1x8,1x6, 1x3, 1x2
2. Жим ногами на тренажере лежа	3x10	4x10	5x10
3. Мертвая тяга	3x10	4x8	5x6
4. Гиперэкстензия	3x10	4x10	5x10
5. Жим штанги с груди стоя (сидя)	3x10	4x8	4x6
Четверг			
Разминка			
1. Жим лежа	3x12	4x10	5x10
2.Жим, лежа на наклонной скамье головой вверх	3x10	3x8	3x6

3. Отжимание на брусьях	3x10	3x8	3x6
4. Трицепсовая тяга на блоке	3x10	4x1	5x1
5. Французский жим лежа	3x10	0	0
Пресс	3x10	3x8	3x6

Пятница

Разминка

1. Выпрямление ног на тренажере	3x15	4x15	5x15
сидя	3x10	4x10	5x10
2. Приседания со штангой на плечах	3x10	4x10	5x10
3. Жим ногами на тренажере лежа	3x10	4x10	5x10
4. Наклоны со штангой на плечах	3x10	4x10	5x10
5. Гиперэкстензия	3x10	4x10	5x10
6. Пресс	3x15	3x15	3x15

Вторые три месяца занятий.

Понедельник

Разминка.

1. Жим лежа	1x10,1x6,3x3, 2x10	1x10,1x6,4x3, 2x10	1x10,1x6,5x3, 2x10
7. Жим лежа узким хватом	3x6	4x6	5x6
3. Жим штанги с груди стоя (сидя)	3x6	4x6	5x6
4. Отжимания на брусьях	3x1	3x1	3x1
5. Французский жим лежа	0	0	0
6. Трицепсовая тяга на блоке	4x6	5x6	6x6
7. Пресс	3x1	3x1	3x1
	0	0	0

Вторник

Разминка.

1. Приседание со штангой на плечах	1x10,1x6,3x3, 2x10	1x10,1x6,4x3, 2x10	1x10,1x6,5x3, 2x10
2. Жим ногами на тренажере лежа	3x10	3x8	3x6
3. Наклоны со штангой на плечах	5x10	5x10	5x10
8. Гиперэкстензия	4x10	4x10	4x10
9. Пресс	3x12	3x12	3x12

Четверг

Разминка

1. Жим, лежа на наклонной скамье головой вверх	4x8	1x10,1x8,1x5, 1x3	1x10,1x8,1x5, 1x3.2x10
---	-----	----------------------	---------------------------

2. Жим лежа	3x10	4x10	5x10
3. Разводка	3x10	4x10	5x10
4. Жим штанги с груди стоя 3x6	3x6	4x6	5x6
5. Трицепсовая тяга на блоке	3x10	4x10	5x10
6. Французский жим лежа	5x6	5x6	5x6
7. Пресс	3x10	3x10	3x10
Пятница Разминка.			
1. Мертвая тяга	1x10, 1x6, 3x3	1x10, 1x6, 4x3	1x10, 1x6, 5x3
2. Приседания со штангой на плечах	3x10	4x10	5x10
3. Наклоны со штангой на плечах	3x10	3x10	3x10
4. Гиперэкстензия	3x10	3x10	3x10
5. Пресс	3x10	3x12	3x15
Третьи три месяца занятий			
Понедельник Разминка			
1. Жим лежа	1x12, 1x10, 1x8 1x6, 3x3	1x12, 1x10, 1x8, 1x6, 3x3, 2x10	1x12, 1x10, 1x8 1x6, 3x3, 3x10
2. Жим, лежа на наклонной скамье головой вверх	3x8	4x8	4x6
3. Отжимания на брусьях	3x12	3x8	3x6
4. Французский жим лежа	3x10	4x10	5x10
5. Трицепсовая тяга на блоке	3x10	4x10	5x10
6. Пресс	3x12	3x12	3x12
Вторник Разминка			
1. Приседания со штангой на плечах	1x12, 1x10, 1x8, 1x6, 1x3	1x12, 1x10, 1x8, 1x6, 1x10	1x12, 1x10, 1x8, 1x6, 3x3
2. Жим ногами на тренажере лежа	3x10	4x10	5x10
3. Выпрямление ног на тренажере сидя	3x15	3x15	3x15
4. Наклоны со штангой на плечах	3x10	4x10	5x10
5. Гиперэкстензия	4x10	4x10	4x10
6. Пресс	3x10	3x10	3x10
Четверг Разминка			
1. Жим лежа	4x10	5x10	6x10
2. Разводка	4x10	5x10	6x10
3. Жим штанги с груди сидя (стоя)	4x6	5x6	6x6
4. Трицепсовая тяга на блоке	5x10	5x10	5x10
5. Французский жим лежа	5x10	5x10	5x10
6. Пресс	3x12	3x12	3x12

Пятница			
Разминка			
1. Мертвая тяга	1x10,1x8,1x6 2x3	1x10, 1x8, 1x6, 3x3	1x10,1x8,2x6 3x3
2. Приседания со штангой на плечах	4x10	5x10	5x10
3. Приседания Гаккеншмидта	3x10	4x10	5x10
4. Наклоны со штангой на плечах	3x10	4x10	5x10
5. Гиперэкстензия	4x10	4x10	4x10
6. Пресс	3x10	3x10	3x10

После каждой тренировки делаются упражнения на растягивание мышц.

Особенности построения тренировочного процесса на четвертом году обучения

Общеподготовительный мезоцикл				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Понедельник				
Разминка				
1. Приседания	3x10	4x8	5x8	5x6
2. Жим ногами, лежа на тренажере	2x10	3x10	3x10	4x10
3. Разгибание ног на тренажере сидя	3x12 3x10	4x12 4x10	5x12 5x10	6x12 5x10
4. Жим лежа	3x10	4x10	5x10	5x10
5. Трицепсовая тяга на блоке	3x10	4x10	4x10	4x10
6. Пресс				
Специально-подготовительный мезоцикл				
Понедельник				
Разминка				
1. Жим лежа	1x10,1x8, 1x6,2x3,3x10	1x10,1x8, 1x6,3x3,3x10	1x10,1x8, 1x6,3x3, 2x6,2x10,	1x10,1x8,1x6, 4x3,2x6,3x10
2. Жим на наклонной скамье	3x8	4x8	5x8	6x8
3. Жим лежа, узким хватом	3x8	4x8	5x8	6x8
4. Разводка	3x10	4x10	5x10	5x10
5. Отжимание на брусьях	3x10	4x10	5x10	5x10
6. Французский жим лежа	4x8	5x8	5x6	5x6
7. Трицепсовая тяга на блоке	3x10	4x10	5x10	5x10
8. Пресс	3x10	3x10	3x10	3x10
Вторник				
Разминка				
1. Приседания	1x10,1x8, 1x6,2x3	1x10,1x8, 1x6,3x3	1x10,1x8, 1x6,3x3,	1x10,1x8,1x6, 4x3,2x6,3x10
2. Жим ногами, лежа на тренажере	3x10 3x10	3x10 3x10	2x6,2x10, 4x10	4x10 6x12

4.Наклоны со штангой	3x12	4x12	5x12	5x10
5 .Гиперэкстензия	4x10	4x10	5x10	6x10
6.Пресс	4x10	5x10	5x10	4x10
Четверг				
Разминка				
1.Жим на наклонной скамье	1x10,1x8, 1x6,2x3 1x8	1x10,1x8, 1x6,2x3 1x8	1x10,1x8, 1x6,2x3, 3x3,2x8,	1x10,1x8,1x6, 2x8, 5x6
2.Жимлежа	4x10	5x10	5x8	5x10
3.Разводка	3x10	4x10	5x10	5x10
4.Жим стоя (сидя)	3x5	4x5	5x5	6x5
5.Трицепсовая тяга на блоке	4x10	5x10	5x8	6x10
6. Французский жим лежа	4x10	5x10	5x8	5x8
7.Пресс	4x10	4x10	4x10	4x10
Пятница				
Разминка				
1. Мертвая тяга	1x10,1x8, 1x6, 2x3, 3x10	1x10,1x8, 1x6,3x3, 3x10	1x10,1x8, 1x6,3x3, 2x6,2x10	1x10,1x8, 1x6,4x3 2x6
2.Наклоны со штангой на плечах	4x10	4x10	5x10	5x10
3 .Гиперэкстензия	4x12	4x12	4x12	4x12
4. Выпрямление ног, сидя на тренажере	4x12	5x12	6x12	6x12
5. Приседания со штангой на плечах	4x10	5x10	6x10	6x10
6.Жим ногами, лежа на тренажере	3x10	4x10	5x10	5x10
7. Пресс	3x10	3x10	3x12	3x12
Соревновательный мезоцикл				
Понедельник				
Разминка				
1.Жим лежа	1x10,1x5, 3x3,2x10	1x10,4x3 2x10,	1x10, 1x3, 3x1,2x10	1x10,4x4 -
2.Трицепсовая тяга на блоке	5x10	4x10	3x10	-
3 .Швунг штанги с груди, стоя	4x3	3x3	3x3	-
4.Пресс	3x10	3x10	3x10	3x10
Вторник				
Разминка				
1. Приседания	1x10,1x5, 3x3	1x10,1x5, 4x3	1x10,1x5, 3x1	1x10,1x7, 4x4
2.Полуприседы	3x3	3x3	3x3	-
3 .Приседания	3x10	3x10	3x10	-
4.Пресс	3x10	3x10	3x10	3x10
Четверг				
Разминка				

1.Тяга	1x10,4x3	1x3,1x10	1x10,1x3,	1x10,1x3
2.Тяга с плитов	4x3	4x3	4x1	-
3.Тяга	4x7	3x7	2x7	-
4.Пресс	3x10	3x10	3x10	3x10
Пятница				
Разминка				
1.Полуприседы с низких стоек	1x3,5x1, до max	1x3,5x1, до max	1x3,5x1, дотax	
2.Приседания	4x7	4x7	4x7	3x10
3 .Жим штанги, лежа	1x10,3x5, 2x10	1x10,3x5, 2x10	1x10,3x5, 2x10	1x10,3x5, 2x10
4.Пресс	3x10	3x10	3x10	3x10