

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Специализированная Детско-юношеская школа олимпийского резерва №10  
г.Волгограда

Утверждена педагогическим советом  
Протоколом № 2 от « 08 » 04 .2015г.  
Директор СДЮСШОР №10



 Н.С. Савостина

## Учебная программа по атлетизму

программа дополнительного образования  
для обучающихся от 14 лет и старше.  
Срок реализации 1 год.

Автор:  
Самохваов Д.И.  
Инструктор методист  
МОУ СДЮСШОР №10

Волгоград 2015г.

## Оглавление

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план на 72 часа в год.....	5
2.1. Учебно-тематический план занятий для юношей и мужчин, занимающихся 2 раза в неделю по 45 минут.....	6
2.2. Учебно- тематический план занятий для девушек и женщин занимающихся 2 раза в неделю по 45 минут.....	7
2.3. Учебный план на 108 часов в год.....	8
2.4. Учебно-тематический план занятий для юношей и мужчин, занимающихся 3 раза в неделю по 45 минут.....	9
2.5. Учебно- тематический план занятий для девушек и женщин, занимающихся 3 раза в неделю по 45 минут.....	10
3. Содержание курса.....	15
3.1. Учебный материал для мужчин на I полугодие.....	15
3.2. Учебный материал для мужчин на II полугодие.....	17
3.3 Учебный материал для женщин.....	20
4. Контрольное тестирование.....	24
Список литературы.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для СДЮСШОР №10 по атлетизму составлена на основе директивных нормативных документов, в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании».

Представленная учебная программа по атлетизму предназначена для занимающихся от 14 лет и старше. По содержанию является физкультурно- спортивной; по функциональному предназначению-специальной; по форме организации-групповой и индивидуально-ориентированной; по времени реализации-годовой.

Настоящая программа поможет выбрать программу тренировок, полностью отвечающую поставленным требованиям и целям.

**Новизна программы** состоит в том, что она дополнена новыми комплексами силовых упражнений в связи с расширением с материально технической базы.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что от поколения к поколению стремительно уменьшается число здоровых людей. В связи с изменением уровня и стиля жизни современного человека, снижением уровня физической активности, ростом влияние не благоприятных факторов, необходимо повышать сопротивляемость организма к вредным воздействиям средствами средствами физической культуры и спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется ее эффективностью и результативностью. С помощью силовой тренировки можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость. Занятие атлетической гимнастикой содействуют формированию полноценной личности, воспитывают трудолюбие, силу воли, настойчивость и упорство.

### **Цели программы:**

- 1) Популяризация оздоровительных занятий атлетизмом и пропаганда здорового образа жизни среди подростков и взрослого населения.
- 2) Профилактика вредных привычек путем привлечения к систематическим занятиям атлетической гимнастикой.

### **Основные задачи:**

- 1) Обучить рациональной технике выполнения силовых упражнений в тренажерах
- 2) Способность повышению уровня общей физической подготовленности занимающихся, развитию у них силовых качеств.
- 3) Воспитывать морально-этические и волевые качества.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих в том, что она дает возможность применения в тренировочном процессе новых средств, методов и педагогических приемов в связи с расширением материально-технической базы. Это

позволяет повысить уровень силовых особенностей занимающихся, практически не изменяя сложившейся системы подготовки. Практические занятия по программе проводятся с использованием специальных силовых тренажеров, кардио-тренажеров (велотренажеры, беговая дорожка, эллиптический тренажер), свободных отягощений (гантели, штанга). В структуру программы входят три образовательных блока: теория, практика, контрольные нормативы.

**Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы:** от 14 лет и выше.

В зависимости от опыта занятий занимающиеся делятся на начальный уровень подготовленности и продвинутой. А также все триерирующиеся делятся по половым признакам: на юношей и девушек, мужчин и женщин.

**Срок реализации программы-** 1 год, который делится на два периода: подготовительный и развивающий. При этом продолжительность периода зависит от достигнутых результатов, которые определяются контрольными тестами.

**Формы занятий:**

Занятия по данной программе состоят из теоритической и практической частей, причем большую часть занимает практическая часть. Форму занятий можно определить, как самостоятельную деятельность занимающихся.

**Режим Занятий**

Занятия проводятся 2 и 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляет 1 академический час (45 минут). Занятия проводятся в группах с индивидуальным подходам, в зависимости от возраста, пола уровня подготовленности.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

- Обучающийся будет знать: основные принципы здорового образа жизни, правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале, основы диетологии.
- Обучающийся будет уметь: правильно выполнять упражнения; грамотно планировать тренировочную нагрузку.
- Воспитанник сможет решать следующие практические задачи: вопросы оздоровления организма с помощью правильного составления рациона питания, режима дня и грамотно подобранной физической нагрузки.
- Воспитанник способен проявлять следующие качества: морально-этические и волевые качества, чувство коллективизма, товарищества.

**Подведение итогов** по результатам освоения материала данной программы осуществляется специальными контрольными тестами.

**Учебно-тематический план занятий для юношей и  
мужчин, занимающихся 2 раза в неделю по 45 минут**

№ п/п	Наименование темы	время
1	<u>Теория</u> Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	20 минут
2	Физиология мышечного сокращения(основы).	25 минут
3	Воздействие упражнений на организм.	20 минут
4	Основы диетологии(составление меню, расчет калорийности суточного рациона).	25 минут
1	<u>Вводная программа</u> Обучение технике безопасности выполнения упражнений, постепенное увеличение нагрузки.	8 часов
2	<u>Развивающая программа</u> (тренировка координационных способностей, Развитие выносливости, ОДА, ССС).	9 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела).	9 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнения на развитие силовой выносливости, упражнения на отстающие группа мышц, коррекция фигуры.)	9 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение степени физической подготовленности, выявление отстающих групп мышц, получение данных для планирования программ занятий.	1 час
1	<u>Развивающая программа 1</u> (развитие силы всех групп мышц, отстающих групп).	9 часов
2	<u>Развивающая программа 2</u> (тренировка координационных способностей, развитие силовой выносливости на новом уровне силы, повышение результатов, осваивание новых упражнений ).	9 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (упражнение на развитие силовой выносливости, упражнения на развитие отстающих групп мышц, коррекция фигуры).	9 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела, коррекция фигуры).	8 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение результатов по итогам занятий за год.	1 час



**Учебно-тематический план занятий для девушек и женщин, занимающихся 2 раза в неделю по 45 минут**

№ п/п	Наименование темы	время
1	<u>Теория</u> Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	20 минут
2	Физиология мышечного сокращения(основы).	25 минут
3	Воздействие упражнений на организм.	20 минут
4	Основы диетологии(составление меню, расчет калорийности суточного рациона).	25 минут
1	<u>Вводная программа</u> Обучение технике безопасности выполнения упражнений, постепенное увеличение нагрузки.	8 часов
2	<u>Развивающая программа</u> (тренировка координационных способностей, Развитие выносливости, ОДА, ССС).	9 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела).	9 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости, упражнения на отстающие группа мышц, коррекция фигуры.)	9 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение степени физической подготовленности, выявление отстающих групп мышц, получение данных для планирования программ занятий.	1 час
1	<u>Развивающая программа 1</u> (развитие силы всех групп мышц, отстающих групп).	9 часов
2	<u>Развивающая программа 2</u> (тренировка координационных способностей, развитие силовой выносливости на новом уровне силы, повышение результатов, осваивание новых упражнений ).	9 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (упражнение на развитие силовой выносливости, упражнения на развитие отстающих групп мышц, коррекция фигуры).	9 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела, коррекция фигуры).	8 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение результатов по итогам занятий за год.	1 час





**Учебно-тематический план занятий для юношей и  
мужчин, занимающихся 3 раза в неделю по 45 минут**

№ п/п	Наименование темы	время
1	<u>Теория</u> Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	20 минут
2	Физиология мышечного сокращения(основы).	25 минут
3	Воздействие упражнений на организм.	20 минут
4	Основы диетологии(составление меню, расчет калорийности суточного рациона).	25 минут
1	<u>Вводная программа</u> Обучение технике безопасности выполнения упражнений, постепенное увеличение нагрузки.	13 часов
2	<u>Развивающая программа</u> (тренировка координационных способностей, Развитие выносливости, ОДА, ССС).	13 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела).	13 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости, упражнения на отстающие группа мышц, коррекция фигуры.)	14 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение степени физической подготовленности, выявление отстающих групп мышц, получение данных для планирования программ занятий.	1 час
1	<u>Развивающая программа 1</u> (развитие силы всех групп мышц, отстающих групп).	13 часов
2	<u>Развивающая программа 2</u> (тренировка координационных способностей, развитие силовой выносливости на новом уровне силы, повышение результатов, осваивание новых упражнений ).	13 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (упражнение на развитие силовой выносливости, упражнения на развитие отстающих групп мышц, коррекция фигуры).	14 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела, коррекция фигуры).	13 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение результатов по итогам занятий за год.	1 час

**Учебно-тематический план занятий для девушек и женщин, занимающихся 3 раза в неделю по 45 минут**

№ п/п	Наименование темы	время
1	<u>Теория</u> Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	20 минут
2	Физиология мышечного сокращения(основы).	25 минут
3	Воздействие упражнений на организм.	20 минут
4	Основы диетологии(составление меню, расчет калорийности суточного рациона).	25 минут
1	<u>Вводная программа</u> Обучение технике безопасности выполнения упражнений, постепенное увеличение нагрузки.	13 часов
2	<u>Развивающая программа</u> (тренировка координационных способностей, Развитие выносливости, ОДА, ССС).	13 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела).	13 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости, упражнения на отстающие группа мышц, коррекция фигуры.)	14 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение степени физической подготовленности, выявление отстающих групп мышц, получение данных для планирования программ занятий.	1 час
1	<u>Развивающая программа 1</u> (развитие силы всех групп мышц, отстающих групп).	13 часов
2	<u>Развивающая программа 2</u> (тренировка координационных способностей, развитие силовой выносливости на новом уровне силы, повышение результатов, осваивание новых упражнений ).	13 часов
3	<u>Корректирующая программа 1</u> (упражнение на развитие силовой выносливости, упражнения на развитие отстающих групп мышц, коррекция фигуры).	14 часов
4	<u>Корректирующая программа 2</u> (Упражнение на развитие силовой выносливости коррекция веса и тела, коррекция фигуры).	13 часов
5	<b>Контрольные тесты</b> Определение результатов по итогам занятий за год.	1 час

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### 3.1. Учебный материал для мужчин и юношей на I полугодие

**1. Вводная программа** направлена на обучение технике выполнения упражнений, подготовка опорно-двигательного аппарата к восприятию нагрузки, постоянное увеличение объема тренировочной нагрузки.

##### Комплекс упражнений

1. Разминка
2. Подъем туловища, ноги закреплены (упражнение на пресс)
3. Приседание без веса (освоение техники приседаний)
4. Сгибание ног в тренажере (задняя поверхность бедра)
5. Разгибание туловища в тренажере (упражнение на спину)
6. Жим лежа со штангой (на тренажере)
7. Подъем на носки (икроножные мышцы)
8. Разножка или прыжки со скакалкой

##### Методические указания:

- Первую неделю упражнения выполняются в одном подходе.
- Вторую в двух подходах.
- Третью и четвертую – в трех подходах.
- Количество повторений – 10 раз.
- В упражнениях на пресс и икроножные мышцы количество повторений до 30 раз.
- Отдых между подходами 60 – 90 сек.

**2. Развивающая программа** - тренировка координационных способностей, развитие общей и силовой выносливости. Увеличивается количество упражнений и общий объем тренировочной нагрузки.

##### Комплекс упражнений

1. Подъем туловища на тренажере «римский стул» (пресс)
2. Разножка
3. Разминка
4. Приседания с гантелями или без веса
5. Сгибание ног в тренажере
6. Жим ногами в тренажере
7. Пулл-овер (упражнение на развитие плечевого пояса, улучшение осанки)
8. Гиперэкстензия (подъем туловища на тренажере)
9. Тяга нижнего блока к животу из положения сидя
10. Жим лежа со штангой на тренажере
11. Тяга гантелей к подбородку
12. Голень-станок

##### Методические указания:

- Первую неделю упражнения выполняются в двух подходах.
- Остальные недели – в трех подходах.
- Количество повторений – 15.
- В упражнение №2 до 30 повторений.
- В упражнение №1, 1 неделю - 20 повторений.
- 2 неделю -30 повторений.
- 3 неделю – 40 повторений.
- 4 неделю – 50 повторений.
- В упражнение №12 – 20 повторений, отдых между подходами 40-60 сек.

1. **Корректирующая программа №1.** Комплексы упражнений направлены на развитие силовой выносливости, коррекции веса тела. На данном этапе тренировок увеличивается количество упражнений и количество повторений в подходе.

Комплекс упражнений

1. Аэробная разминка
2. Разножка
3. Приседания со штангой (гантелями)
4. Выпады с гантелями
5. Жим ногами
6. Сгибания ног в тренажере
5. Пулл-овер
6. Тяга верхнего блока к груди сидя
7. Гиперэкстензия с весом
8. Жим лежа в тренажере
9. Разгибания рук на блоке
10. Жим гантелей сидя
11. Сгибания рук с гантелями
12. Подъем колен к груди в висе

Методические указания:

- Упражнения выполняются в трех подходах.
- Количество повторений – 12.
- В упражнение № 2 в первую неделю 30 повторений, во вторую 40 повторений, далее по 50 повторений.
- В упражнение № 12 выполняется максимально возможное количество повторений, отдых между подходами 60 секунд.

**4. Корректирующая программа № 2.**

Комплекс упражнений

Часть I

1. Разминка
2. Подъем коленей сидя к груди
3. Степ-тест
4. Разножка
5. Жим штанги лежа на горизонтальной скамейке
6. Жим лежа на тренажере
7. Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх
8. Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вверх
9. Отжимания от скамьи в упоре сзади
10. Подъем штанги или гантелей на бицепс стоя (сгибания рук в локтях)
11. Приседания (стопы широко, гантели впереди с опущенными вниз руками)
12. Приседания в тренажере «Гак» (стопы вместе)
13. Становая тяга на прямых ногах
14. Подъем на носках

Часть II

1. Разминка
2. Римский стул»
3. Гиперэкстензия (разгибание туловища в тренажере)
4. Тяга на тренажере «Хаммер»
5. Тяга верхнего блока к груди сидя
6. Приседания со штангой (стопы широко)

7. Жим ногами (стопы вместе)
8. Сгибание ног в тренажере
9. Подъем на носки в тренажере «Голень-станок»
10. Разножка
11. Подъем колен к груди в висе
12. Пулл-овер

Методические указания:

- упражнения выполняются в три подхода;
- количество повторений варьируется;
- отдых между подходами 40-50 сек.

Часть Занятия	Номер упражнения	Количество подходов и повторений
Часть I	2	3 × 40
	3, 4	3 × 50
	5-8	3 × 12
	9-11	3 × 20 - в первую неделю, последующие - 3 × 30
	12	1 × 100
	Упражнения №5 и 5а, а также №6 и 6а выполняются поочередно на разных тренировках.	
Часть II	2	3 подхода от 30 до 50 повторений в зависимости от уровня подготовленности
	2-5	3 × 12
	6-8	3 × 30
	9	3 × 15
	10	3 × 50
	11	3 × 30
	12	3 × 15

### 3.2. Учебный материал для мужчин и юношей на II полугодие

1. Программа развития силы направлена на развитие силы всех групп мышц, повышение всех силовых показателей, укрепление суставно-связочного аппарата. Программа выполняется по принципу двухдневного сплита.

Часть I

1. Разминка
2. Римский стул
3. Жим лежа со штангой или в тренажере
4. Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вверх
5. Тяга штанги к подбородку стоя
6. Французский жим лежа
7. Отжимания от скамьи в упоре сзади
8. Подъем гантелей на бицепс
9. Подъем колен в висе
10. Голень-станок

Часть 2

11. Разминка

2. 2.Подъем колен к груди сидя
3. 3.Гиперэкстензия
4. 4.Тяга нижнего блока к животу сидя
5. 5.Пулл-овер
6. 6.Приседания со штангой на плечах
7. Жим ногами
8. Становая тяга на прямых ногах
9. Сгибание ног в тренажере
10. Скручивания
11. 10.Подъем на носки

Методические указания:

- упражнения выполняются в трех подходах;
- количество повторений 8-10 раз.

**2. Развивающая программа** – тренировка координационных способностей, развитие выносливости на новом уровне силы, полученной в предыдущей программе, повышение результатов, освоение новых упражнений. Тренировки выполняются последовательно друг за другом.

1 тренировка

- 1.Разминка
- 2.Обратные скручивания на римском стуле - 3x30
- 3.Жим гантелей на наклонной скамье головой вверх - 3x12
- 4.Сведение рук в тренажере Пек-Дек- 3x12
- 5.Разведка гантелей в стороны вверх 3x12
- 6.Разгибание рук стоя у блока - 3x12
- 7.Французский жим с гантелями лежа - 3x12
- 8.Сгибание рук с гантелями на запястье - 3x12
- 9.Подъем коленей в висе - 4x50
- 10.Подъем на носки - 3x50
- 11.Разножка с гантелями в руках- 3x50
- 12.Прыжки со скакалкой -1x200

2 тренировка

- 1.Гиперэкстензия 3x12
- 2.Пулл-овер 4x10
- 3.Тяга нижнего блока 4x10
- 4.Тяга верхнего блока 4x10
- 5.Выпрыгивания из приседа 3x20
6. Скручивания 3x20
- 7.Приседания с малым отягощением 3x20
- 8.Приседания с малым отягощением 3x30
- 9.Сгибание ног в тренажере 3x30
- 10.Разножка 3x50

3 тренировка

- 1.Отжимания от скамьи в упоре сзади 4x10
- 2.Подъем гантелей на запястье 4x10
- 3.Французский жим лежа 3x10
- 4.Тяга штанги к подбородку 3x10
- 5.Приседания без веса (стопы широко) 4x40
- 6.Приседания в тренажере «Гак» (стопы вместе) 4x30

7. Разножка 4x50
8. Скручивания 3x30
9. Подъем ног на краю скамьи 3x30

Методические указания:

Отдых между подходами 40-60 с., между упражнениями 60-90 с..

**3. Корректирующая программа №1.** Комплексы упражнений направлены на развитие силовой выносливости, коррекции веса тела. На данном этапе тренировок увеличивается количество упражнений и количество повторений в подходе.

Комплекс упражнений

1. Аэробная разминка
2. Разножка
3. Приседания со штангой (гантелями)
4. Выпады с гантелями
5. Жим ногами
6. Сгибания ног в тренажере
7. Пулл-овер
8. Тяга верхнего блока к груди сидя
9. Гиперэкстензия с весом
10. Жим лежа в тренажере
11. Разгибания рук на блоке
12. Жим гантелей сидя
13. Сгибания рук с гантелями
14. Подъем колен к груди в висе

Методические указания:

- Упражнения выполняются в трех подходах.
- Количество повторений – 20.
- В упражнение № 2 в первую неделю 40 повторений, во вторую 50 повторений, далее по 60-70 повторений.
- В упражнение № 12 выполняется максимально возможное количество повторений, отдых между подходами 30 секунд.

**2. Корректирующая программа № 2.**

Комплексы упражнений:

Часть I.

1. Разминка
2. Приседания со штангой - 3x20
3. Выпады, шагая назад с гантелями - 3x30
4. Становая тяга на прямых ногах - 3x2
5. Сгибания ног в тренажере - 3x20
6. Голень-станок - 3x20
7. Жим гантелей на наклонной скамье - 3x20
8. Жим штанги лежа – 3x20
9. Сведение рук в тренажере сидя - 3x20
10. Подъемы туловища на наклонной скамье - 3x до «отказа»
11. Подъемы ног на наклонной скамье - 3x до «отказа»

Часть II.

1. Разминка
2. Тяга верхнего блока обратным хватом сидя - 3x20
3. Тяга нижнего блока к поясу сидя - 3x20

4. Подъемы плеч с гантелями в руках стоя - 3×20
5. Жим гантелей сидя - 3×20
6. Разведение гантелей стоя в стороны - 3×20
7. Сгибания рук со штангой стоя - 3×20
8. Разгибание руки с гантелью из-за головы сидя - 3×20
9. Подъемы коленей в висе на локтях - 3× до «отказа»
10. Подъемы туловища с весом на «Римском стуле» - 3×20

### 3.3. Учебный материал для девушек и женщин

**1. Вводная программа** выполняется 4 недели, основной задачей которой является обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Отдых между подходами 90 с., между упражнениями – 60 с..

№ п/п	Упражнения	Подходы	Кол-во раз
1.	Разножка	3	20
2.	Сгибание туловища из положения лежа	3	15-20
3.	«Гиперэкстензия»	3	15
4.	Жим лежа	3	10
5.	Тяга верхнего блока	3	10
6.	Разведение рук в стороны с гантелями	2	10
7.	Жим ногами	3	15
8.	Сгибание ног лежа	3	15
9.	Голень сидя в тренажере	3	15
10.	Подъем коленей в висе	3	15-20

**2. Развивающая программа** то же выполняется 4 недели. Отдых между подходами. Отдых между подходами 90 с., между упражнениями – 30-60 с..

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Разножка с гантелями	3	30
2.	Выпады с гантелями	3	20
3.	Сведения ног сидя	3	20
4.	Жим ногами в тренажере	3	20
5.	Сгибания ног лежа	3	20
6.	Голень сидя в тренажере	3	20
7.	Жим лежа в тренажере	2	10-15
8.	Сведение рук в тренажере	2	15
9.	Тяга верхнего блока	2	15
10.	Тяга нижнего блока	2	15
11.	Тяга гантелей к подбородку	2	15
12.	Сгибание рук с гантелями	2	15
13.	Разгибание рук из-за головы	2	15
14.	«Гиперэкстензия» туловища	3	20
15.	Подъем ног в висе	3	20
16.	Сгибание туловища лежа	3	20



**3. Корректирующая программа №1.**

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Подъем туловища лежа + подъем ног в висе	3	30
2.	Жим лежа в тренажере + тяга верхнего блока	3	15
3.	Сведение рук на наклонной скамье + тяга нижнего блока	3	15
4.	Жим гантелей сидя + разведение рук в стороны с гантелями	2	15
5.	Разгибание рук на блоке + сгибание рук с гантелями	3	15
6.	Выпады с гантелями + сведение ног сидя в тренажере	2	20
7.	Жим ногами в тренажере + «мертвая»	2	20
8.	Разножка с гантелями + сгибание ног лежа в тренажере	3	20
9.	Голень сидя + голень стоя	3	20
10.	«Гиперэкстензия» туловища + «скручивания» с поворотом	3	20

**4.Корректирующая программа №2,** основной задачей которой является развитие силовой выносливости, изучение новых упражнений.

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Приседания с гантелями + сгибание ног лежа	3	20
2.	Выпады с гантелями + «Гиперэкстензия» туловища	3	20
3.	Жим ногами + сведения ног сидя	3	20-30
4.	Голень в жиме ногами	3	20-30
5.	Жим лежа на накл.скамье + сведение рук в тренажере	4	15
6.	«Хаммер»+ тяга верхнего блока обратным хватом	4	15
7.	Тяга гантелей к подбородку + обратное разведение	3	15
8.	Подъем ног лежа + скручивания	3	20-30
9.	Подъем туловища лежа + подъем коленей на лавочке	3	20

**5. Программа развития силы. 4-5 недель.** Отдых между упражнениями - 90 сек., между подходами – 90 с.

**1 день занятий (грудь – спина – дельта- пресс)**

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Жим лежа	3	8
2.	Сведение рук с гантелями	3	8
3.	Тяга верхнего блока	3	8
4.	Тяга нижнего блока	3	8
5.	Тяга гантелей к подбородку	3	8
6.	Подъем туловища лежа	4	15-20
7.	Голень стоя с гантелью	4-3	15

**2 день занятий (ноги – руки- пресс)**

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Жим ногами или приседания	3	10
2.	«Мертвая» тяга штанги	3	10
3.	Голень сидя в тренажере	3	10
4.	Подъем гантелей на бицепс	3	8
5.	Отжимание от лавочки	3	10-15
6.	Подъем ног лежа	4	15-20
7.	Разгибание туловища	3	15-20

**6. Развивающая программа № 1.** Основной задачей программы является обучение технике выполнения упражнений и постепенное увеличение нагрузки. Отдых между подходами и упражнениями 60-90 сек.-

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Разножка	3	20
2.	Сгибание туловища из положения лежа	3	15-20
3.	«Гиперэкстензия»	3	15
4.	Жим лежа	3	10
5.	Тяга верхнего блока	3	10
6.	Разведения рук в стороны с гантелями	2	10
7.	Жим ногами	3	15
8.	Сгибание ног лежа	3	15
9.	Голень сидя в тренажере	3	15
10.	Подъем коленей в висе	3	15-20

**7. Развивающая программа № 2.** Отдых между подходами и упражнениями постепенно сокращается до 30-60 сек.

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Разножка с гантелями	3	20
2.	Выпады с гантелями	3	20
3.	Сведения ног сидя	3	20
4.	Жим ногами в тренажере	3	20
5.	Сгибание ног лежа	3	20
6.	Голень сидя в тренажере	3	20
7.	Жим лежа в тренажере	2	10-15
8.	Сведение рук в тренажере	2	15
9.	Тяга верхнего блока	2	15
10.	Тяга нижнего блока	2	15
11.	Тяга гантелей к подбородку	2	15
12.	Сгибание рук с гантелями	2	15
13.	Разгибание рук из-за головы	2	15
14.	«Гиперэкстензия» туловища	3	20
15.	Подъем ног висе	3	20
16.	Сгибание туловища лежа	3	20

**8. Корректирующая программа №1.** Упражнения на развитие силовой выносливости, коррекция веса тела. Отдых между подходами-90 сек.

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Приседания с гантелями + сгибание ног лежа	3	20
2.	Выпады с гантелями + «Гиперэкстензия» туловища	3	20
3.	Жим ногами + сведения ног сидя	3	20-30
4.	Голень в жиме ногами	3	20-30
5.	Жим лежа на накл. скамье + сведения рук в тренажере	4	15
6.	«Хаммер» + тяга верхнего блока обратным хватом	4	15
7.	Тяга гантелей к подбородку + обратное разведение	3	15
8.	Подъем ног лежа + скручивание	3	20-30
9.	Подъем туловища лежа + подъем коленей на лавочке	3	20

**9. Корректирующая программа № 2.** Программа, направленная на развитие силы. Отдых между подходами-90 сек.

**1 день занятий (грудь- спина- дельта-пресс)**

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Жим лежа	3	8
2.	Сведение рук с гантелями	3	8
3.	Тяга верхнего блока	3	8
4.	Тяга нижнего блока	3	8
5.	Тяга гантелей к подбородку	3	8
6.	Подъем туловища лежа	4	15-20
7.	Голень стоя с гантелью	4-3	15

**2 день занятий (ноги-руки-пресс)**

№ п/п	Упражнения	Подходы	Повторы
1.	Жим ногами или приседания	3	10
2.	«Мертвая» тяга штанги	3	10
3.	Голень сидя в тренажере	3	10
4.	Подъем гантелей на бицепс	3	8
5.	Отжимание от лавочки	3	10-15
6.	Подъем ног лежа	4	15-20
7.	Разгибание туловища	3	15-20

#### 4. КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Контрольное тестирование проводится после завершения полугодового цикла занятий. Цель контрольных тестов – определить степень физической подготовленности занимающихся и выявить отстающие группы мышц для дальнейшего планирования и коррекции следующего полугодового цикла занятий.

##### КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ ЮНОШЕЙ И МУЖЧИН

Контрольное тестирование для мужчин проводится по следующим упражнениям:

1. Подъем туловища из положения лежа, ноги закреплены. Максимальное количество раз.
2. Отжимание от скамьи. Максимальное количество раз.
3. Жим ногами. Максимальный вес 10 повторений.
4. Разножка. Максимальное количество раз за 30 сек.
5. Разгибание туловища (гиперэкстензия). Максимальное количество раз.
6. Прыжок в длину с места. Максимальная дальность из трех попыток.
7. Жим штанги лежа (жим лежа на тренажере). Максимальный вес.

##### Оценочные показатели результатов контрольного тестирования для мужчин

Номер упражнения	Плохо	Хорошо	Отлично
1	0-20 раз	20-50 раз	50 раз и больше
2	0-5 раз	5-10 раз	10 раз и больше
3	Менее 25% собственного веса	50% от веса собственного тела	100% и больше
4	Менее 20 раз	От 20 до 40 раз	40-50 раз
5	До 20 раз	20-30 раз	Свыше 30 раз
6	До 150 см.	От 150 до 200 см.	Свыше 200 см.
7	Менее 50% от веса собственного тела	От 50% до 75% от веса собственного тела	Свыше 75% от веса собственного тела

##### КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

Контрольное тестирование для женщин проводится по следующим упражнениям:

1. Подъемы туловища из положения лежа, ноги закреплены. Максимальное кол-во раз.
2. Отжимания от скамьи. Максимальное кол-во раз.
3. Жим ногами. Максимальный вес 10 повторений.
4. Разножка. Максимальное кол-во раз за 30 сек.
5. Разгибание туловища (гиперэкстензия). Максимальное кол-во раз.
6. Прыжок в длину с места
7. Жим лежа в тренажере. Одноповторный максимум.

**Оценочные показатели результатов контрольного тестирования для женщин**

<b>Номер упражнения</b>	<b>Плохо</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
1 упр.	0-15 повторов	15-25 повторов	25 и более
2 упр.	0-5 повторов	5-10 повторов	10 повторов и более
3 упр.	Менее 25% от собственного веса	50% собственного веса	100% и более собственного веса
4 упр.	Менее 20 повторов	От 20 до 40 повторов	40-50 повторов
5 упр.	До 20 повторов	20-25 повторов	25 и более
6 упр.	До 130 см.	От 130 до 150 см.	150 и более
7 упр.	Менее 50% от собственного веса	От 50 до 75% собственного веса	Свыше 75% собственного веса

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахчеванов Д. Метод контраста. «Легкая атлетика», 1976, №6.
2. Беритов И.С. Общая физиология мышечной и нервной системы. М., «Медицина».1966.
3. Васильев И.Г. Развитие мышечной силы при тренировке с различной нагрузкой. Сб. КВиФК, 1953.
4. Верхошанский Ю.В. Специальная силовая подготовка. «Легкая атлетика», 1978, №1
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. М., ФиС, 1970.
6. Волков В.М., Луговцев В.П. К обоснованию избирательного влияния тренировочных нагрузок на восстановительные процессы. Теория и практика физической культуры, 1977, №12
7. Воробьев А.Н. Современная тренировка тяжелоатлетов. ФиС, 1964.
8. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт. М.; ФиС; 1977.
9. Воробьев А.Н. Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М., ФиС; 1987
10. Дворкин ЛюС. Силовые виды единоборств (Тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье). Краснодар 1977
11. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. М., ФиС, 1979.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1966.
13. Зациорский В.М. Значение и содержание методики тренировки с тяжестями, направленной преимущественно на увеличение массы мышц. «Теория и практика физической культуры», 1963, №2
14. Зимкин Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. М., 1955
15. Зимкин Н.В. Физиологическая Характеристика силы, быстроты и выносливости. М., ФиС, 1956.
16. Корнелюк О.М. Тренировка начинающих спортсменов 15-17 лет. «Тяжелая атлетика», ежегодник, М. 1977.
17. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник, М., ФиС ,1986.
18. Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1962.
19. Матвеев Л.П. Проблемы переодизации спортивной тренировки, М. ФиС, 1964.
20. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М., ФиС, 1976.
21. Медведев А.С. Черняк А.В. Переодзация спортивной тренировки тяжелоатлетов. Теория и практика физической культуры. 1966, №11.
22. Медведев А.С., Дворник Л.С. Особенности методики тренировки тяжелоатлетов различного возврата. «Тяжелая атлетика», ежегодник, М., 1984.
23. Медведев А.С. Поурочный план для базового мезоцикла подготовительного периода с применением трехразовых тренировок. «Тяжелая атлетика», ежегодник, 1983.
24. Атлас анатомии человека Виге Х. 2007.
25. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М., 2002.
26. Журнал «Железный мир» №1, №4, №6, 2004
27. Журнал «Muscle&Fitness» №6, М., 2007