

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ _____

Принята на заседании методического
(педагогического) совета

от « ___ » _____ 20__ г.

Протокол № _____

Утверждаю

Директор ГБОУ _____

_____ ФИО

« ___ » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивная подготовка»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель (разработчик):

ФИО,

педагог дополнительного образования

Москва

2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план.....	6
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	7
4. Организационно - педагогические условия реализации программы...12	
5. Список литературы.....	15
6. Приложение № 1. Занятие № 1.....	16
7. Приложение № 2. Занятие № 2.....	24
8. Приложение № 3. Занятие № 3.....	34
9. Приложение № 4. Дневник тренировок.....	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная подготовка» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию положительного имиджа юных москвичей, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни. Программа рекомендована для дополнительного образования учащихся кадетских классов.

Данная программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная подготовка», которую разработал педагог дополнительного образования ГБПОУ КС № 54 Тюрин В.В.

Актуальность программы состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей обучающихся в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному использованию тренажеров и

спортивного снаряжения для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля, умению составлять программу тренировки, вести дневник тренировок и соблюдать спортивный режим.

Цель программы - формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния и духовного воспитания обучающихся.

Задачи программы

Развивающие:

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

Обучающие:

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

Воспитательные:

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Программа реализуется в течение одного года.

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет.

Наполняемость групп: 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывами через каждые 45 минут по 15 минут.

Годовая учебная нагрузка: 144 часа.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая подготовка проводится в форме показа, объяснения и беседы. Теоретические знания имеют целевую направленность - выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Практическая подготовка проводится в форме учебно-тренировочных

занятий, в процессе проведения которых осваиваются новые силовые упражнения, а также повторяются и совершенствуются ранее изученные, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. При этом используется спортивное оборудование: турник, брусья, штанги, гантели, гири, велотренажеры, спортивные тренажеры.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и формирование практических умений.

Промежуточный контроль осуществляется как подведение итогов по каждой теме.

В конце обучения проводится анализ дневников спортсменов и подводятся итоги.

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут уметь:**

- правильно обращаться с тренажерами и снаряжением, ухаживать за ними;
- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- осуществлять страховку и самостраховку;
- вести дневник тренировок (Приложение № 4);
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

Формы подведения итогов реализации программы

Результатом успешного освоения программы является овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом и

положительной динамикой физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	
2	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	2	4	6	практическое задание
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	2	-	2	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	2	2	4	практическое задание
5	Техника безопасности на тренировках	4	2	6	практическое задание, зачет
6	Способы и средства страховки и само страховки	2	4	6	практическое задание
7	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	2	-	2	
8	Программы тренировок и планирование тренировок	2	-	2	
9	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	-	2	
10	Основная программа тренировки (ОФТ)	-	70	70	практическое задание
11	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	40	40	практическое задание
12	Подведение итогов	2	-	2	
	ИТОГО:	22	122	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Понятие о физической культуре. Силовая подготовка – часть общей культуры. Значение занятий «Спортивной подготовкой» для укрепления здоровья, правильного физического и духовного развития.

Техника безопасности в тренажерном зале.

Тема 2. Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением.

Теория. Знакомство с тренажерами и спортивным снаряжением. Использование снаряжения по назначению. Правила порядка в зале и хранения снаряжения. Изучение роли отдельных тренажеров.

Практика. Знакомство с тренажерами и снаряжением для занятий на разные группы мышц. Уход за снаряжением.

Тема 3. Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма – органы, системы. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединение. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Понятие о спортивном режиме.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения травм. Причины травматизма. Воспитание и поддержание высокой сознательности и дисциплины у занимающихся.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Практика. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Тема 5. Техника безопасности на тренировках.

Теория. Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на тренажёрах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Комплексная проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности.

Тема 6. Способы и средства страховки и самостраховки.

Теория. Правила эксплуатации специального снаряжения. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на тренажерах.

Практика. Освоение навыков, способов страховки и самостраховки.

Тема 7. Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля в тренировках. Спортивный дневник тренировок: зачем он нужен и как его вести. Анализ на основе дневника тренировок.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Тема 8. Программы тренировок и планирование тренировок.

Теория. Понятие о тренировке. Разминка и упражнения на растяжку. Дыхание. Отдых и восстановление сил. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Основная форма учебно-тренировочных занятий, структура, распределение времени, подбор упражнений и их чередование.

Тема 9. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория. Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

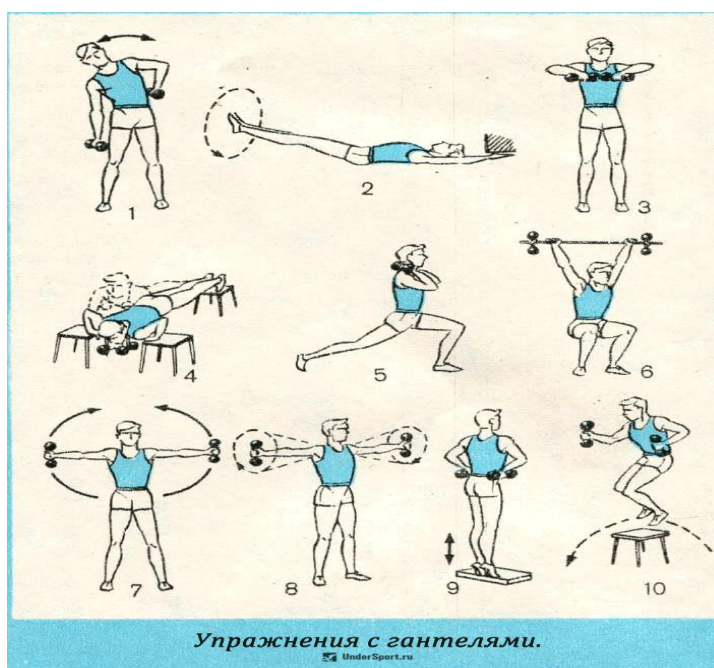
Волевые усилия и их значение в тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

Тема 10. Основная программа тренировки.

Практика. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений для наращивания основы мышечной массы (подтягивание, отжимания, приседания) и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой. Примеры занятий приведены в Приложениях № 1, 2, 3.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Практика. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость).



Упражнение № 1

Наклоны туловища вправо-влево — «насос» — для мышц туловища (рис. 1). Вес гантелей 3—7 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища. Наклонить туловище вправо (как можно ниже), одновременно сгибая левую руку, затем наклонить влево, сгибая правую руку, и т. д. Темп медленный и средний. Дыхание произвольное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждую сторону. Отдых после каждого подхода 1—2 минуты.

Упражнение № 2

Круговые движения ногами лежа на спине — для мышц брюшного пресса (рис. 2).

Лечь на спину, руками взяться за какой-нибудь тяжелый предмет (скамейка). Поднять ноги, сделать по 10—15 круговых движений влево и вправо в 2—3 подходах. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное.

Упражнение № 3

Поднимание гантелей по вертикали — для мышц рук (рис. 3). Вес гантелей 7—15 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища ладонями назад. Сгибая руки, поднять гантели вверх над головой, руки выпрямить, затем вернуться в исходное положение. Темп медленный и средний. При поднимании рук — вдох, при опускании — выдох. Сделать 2 подхода с 15—20 повторениями в каждом. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 4

Отжимание в упоре лежа на согнутых руках — для трицепсов и грудных мышц. Вес гантелей 7—10 кг (рис. 4).

Возьмите лямку длиной 100-120 см и шириной 5—6 см, сложите ее пополам и свяжите гантели концами лямки. Поставьте две табуретки на ширине плеч, а третью сзади на таком же расстоянии, чтобы в положении лежа можно было опереться об нее ногами. Наденьте на шею лямку с гантелями и примите положение упора на согнутых руках. Разогните руки в упоре лежа, затем согните и т. д. Разгибая руки — вдох, сгибая — выдох. Повторить 10—12 раз с 7-килограммовыми и 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 3 минуты.

Упражнение № 5

Попеременные выпады правой и левой ногой — для мышц ног (рис. 5). Вес гантелей 5—10 кг.

Гантели весом 5 кг каждая привязать к концам палки. Хватом сверху чуть шире плеч поднять палку и опустить на спину.левой ногой сделать широкий шаг вперед, сгибая ее в коленном суставе. Правая нога на носке, выпрямлена. Опуститься вниз (как можно ниже) и сделать 2—3 пружинистых движения вверх-вниз, затем вернуться в исходное положение и то же самое повторить правой ногой. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой. После 3-минутного отдыха то же самое повторить каждой ногой с гантелями весом до 10 кг каждая.

Упражнение № 6

Приседание на двух ногах — для мышц ног и таза (рис. 6), вес гантелей 10—20 кг.

Хватом сверху взяться за палку, на концы которой привязаны 10—20-килограммовые гантели. Поднять палку над головой, затем расставить ноги шире плеч, прогнуть туловище в пояснице, свести лопатки. Присесть на всей ступне, не отрывая пяток, как можно ниже, затем выпрямиться. Темп медленный и средний. При приседании — выдох, при выпрямлении — вдох.

Сделать 2 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 3 минуты.

Упражнение № 7

Поднимание рук в стороны-вверх — для дельтовидных мышц (рис. 7). Вес гантелей 5—10 кг.

Ноги на ширине таза, руки вдоль туловища ладонями к бедрам. Поднять руки в стороны-вверх над головой, вернуться в исходное положение и т. д. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох. Темп средний. Повторить 10—15 раз с 5-килограммовыми и 8—10 раз с 10-килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 8

Круговые движения руками вперед — для дельтовидных и грудных мышц (рис. 8). Вес гантелей 2—3 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вперед. Круговые движения вперед. Темп средний и быстрый. Дыхание

произвольное, ритмичное. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 9

Поднимание на носки — для икроножных мышц (рис. 9). Вес гантелей 10—20 кг.

Гантели на поясе, пальцы ног на подставке высотой 6—8 см, пятки на полу. Подняться на носки (как можно выше), опуститься на пятки. Это же упражнение можно выполнять и на одной ноге. В этом случае для удобства нужно одной рукой опереться о стену или спинку стула. Дыхание произвольное. Темп медленный. Сделать 2—3 подхода с 10—15 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2—3 минуты.

Упражнение № 10

Прыжок через табурет — для мышц ног и брюшного пресса (рис. 10). Вес гантелей 3—5 кг.

Встать лицом к табурету на расстоянии одного шага. Руки с гантелями опущены вниз. Слегка сгибая ноги и посылая руки назад, а затем, резко выпрямляя ноги и одновременно посылая руки вперед, прыгнуть через табурет. Темп быстрый. Дыхание произвольное. Сделать 2 подхода с 10 прыжками в каждом подходе. Отдых после каждого подхода 2 минуты.

Тема 12. Подведение итогов.

Анализ дневников тренировок и подведение итогов реализации программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В качестве методических пособий используются учебные пособия, брошюры и методические рекомендации по проведению тематических занятий, плакаты, фото- и видеоматериалы.

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое отражает специфику программы и осуществляется на тренажёрах с собственным весом и отягощением.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учёту возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и

технической подготовки. Обеспечивается индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения является постепенность. Поскольку силовая подготовка является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической подготовки, то первоначально необходимо сформировать базовый уровень и только потом переходить на уровень спортивного совершенствования.

Поэтому основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитие ему навыков, необходимых не только для овладения мастерством, но и для рациональной организации собственной деятельности.

Решению последней задачи служит, в частности, такая форма проведения занятий, как комплексные упражнения, воспитывающие дисциплинированность, чёткость и обязательность.

Для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (книги, фотографии). Рассказывается об истории спорта и традициях, позитивную воспитательную роль выполняет пример старших воспитанников, их участие (наряду с тренером) в занятиях.

В психологическом отношении внимание уделяется выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё. Важным приёмом, позволяющим закрепить полученные знания и умения, является ведение каждым занимающимся дневника самоконтроля.

Получив необходимые знания о своём организме, технике и технологии занятий, учащиеся затем реализуют полученные знания и проверяют степень собственного овладения необходимыми навыками путём приобретения соревновательного опыта.

Раздел «Общая физическая тренировка» (ОФТ) решает очень важную для силового спортсмена задачу: наращивание основы мышечной массы и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости, изучение и совершенствование техники выполнения упражнений). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и

двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость), которые и ведут к увеличению данных качеств обучающихся. Принцип постепенности повышения нагрузки. Выполнение одинаковых заданий в течение долгого времени приводит организм в стадию устойчивой адаптации. Для прогрессирующего воздействия нагрузок необходимо постоянное изменение параметров физических упражнений (увеличение скорости, темпа, мощности, разового объема работы), обновление упражнений, условий их выполнения, постепенное возрастание объема и интенсивности нагрузки в серии занятий.

В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база, основываясь на которой можно перейти на уровень спортивного совершенствования.

Наряду с дальнейшим укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающий большой объем освоения новых силовых упражнений.

Во время обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, теоретической подготовки юных спортсменов.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещения:

- Учебный класс (тренажерный зал) – 100 м²;
- Раздевалка для мальчиков и девочек.

Оборудование:

- Скамья атлетическая - 3шт.
- Скамья наклонная – 3шт.
- Велотренажер – 2шт.
- Тренажер силовой – 5шт.
- Тренажер силовой блочный – 2 шт.
- Гриф – 4 шт.
- Блины разного веса – 40 шт.
- Гири – 5 шт.
- Турник – 1 шт.
- Брусья – 1 шт.
- Гантели разного веса – 12 пар

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемый при писании Программы

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. 4-е издание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 248 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки – М.: Советский спорт, 2012 – 384 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 382 с.
8. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки – М.: Прометей», 2013г. – 140 с.
9. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка. Практикум. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. — 58 с.
10. Ситкевич Г.Н., Карась Д.Н. Развитие силы у юношей 9-11 классов. Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением – Витебск: УО «ВГТУ», 2007.

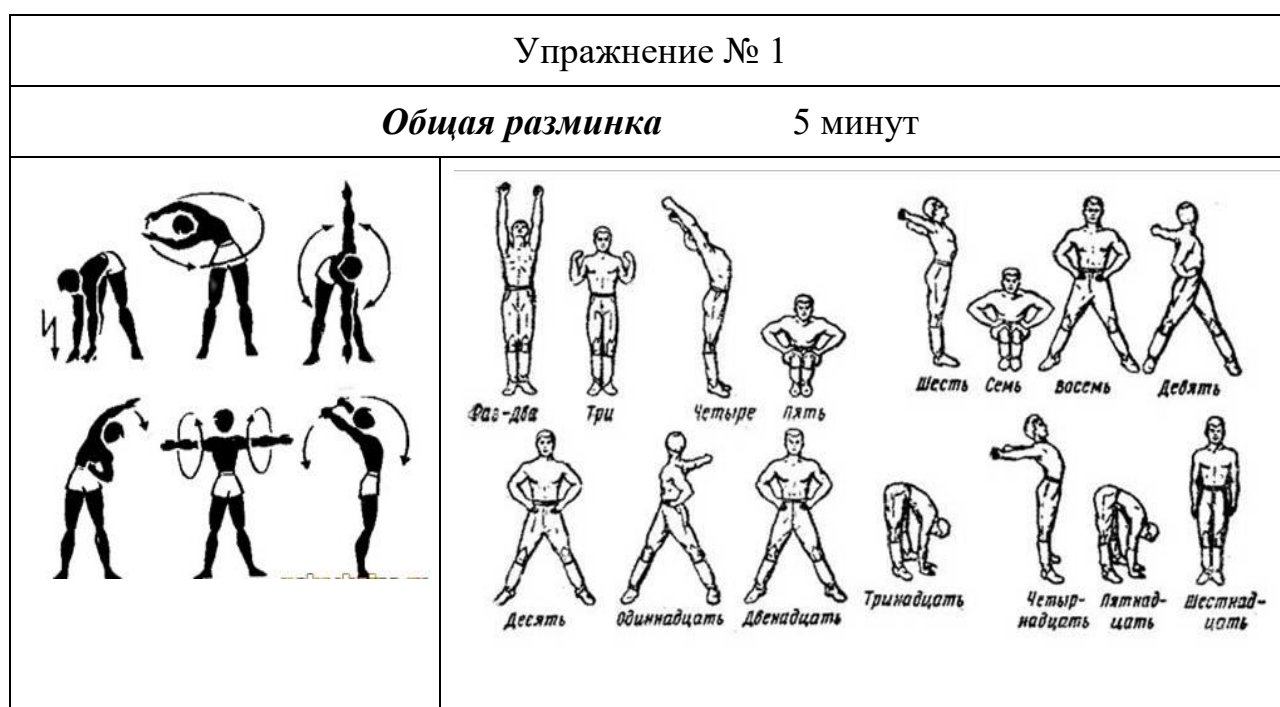
Занятие № 1

Примерные схемы построения занятий

1. **Вводная часть.** Разминка и упражнения на развитие гибкости (20 мин.).
2. **Основная часть.** Упражнение на развитие мышц спины и груди (90 мин.).
3. **Заключительная часть.** Упражнения на развитие гибкости. (10 мин.).

Комплекс базовых упражнений для формирования силы и наращивания мышечной массы. Проведение занятий: распределение весов снарядов, количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий.

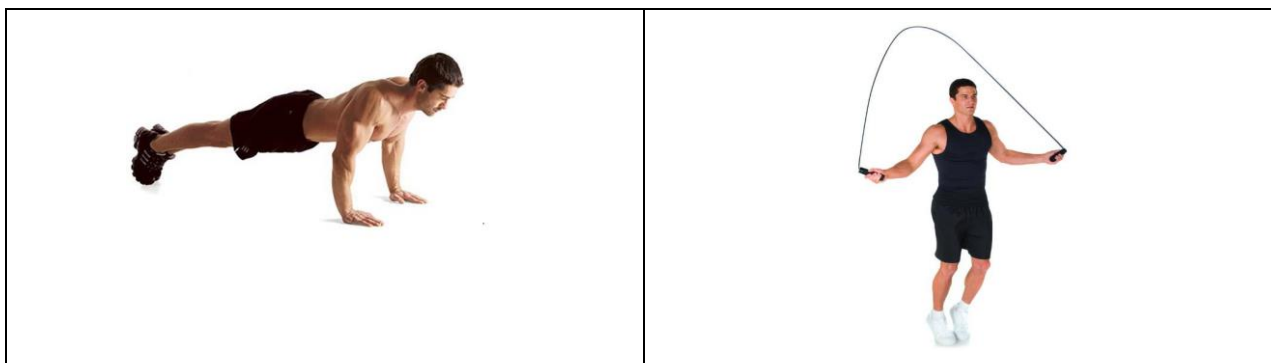
1. Вводная часть. Разминка и упражнение на развитие гибкости



Упражнение № 2	Упражнение № 3	Упражнение № 4
<i>Велотренажер</i>	<i>«Гребля» на тренажере</i>	<i>Пресс на брусьях</i>
3 - 5 минут	15 x 20 x 25 раз	12 x 14 x 16 раз
		

Упражнение № 5	Упражнение № 6
<i>Подтягивания</i>	<i>Пресс на наклонной доске</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз	8 x 10 x 12 раз
	

Упражнение № 7	Упражнение № 8
<i>Отжимание от пола</i>	<i>Прыжки через скакалку</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз	3 минуты

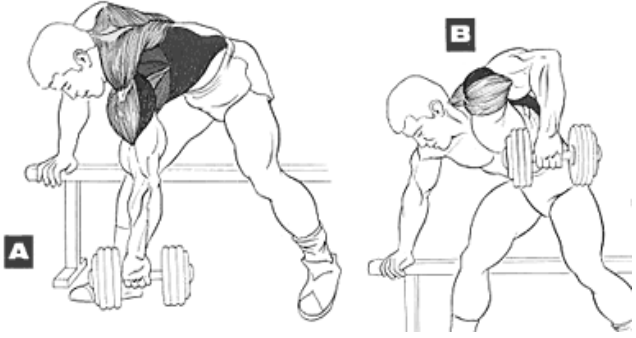



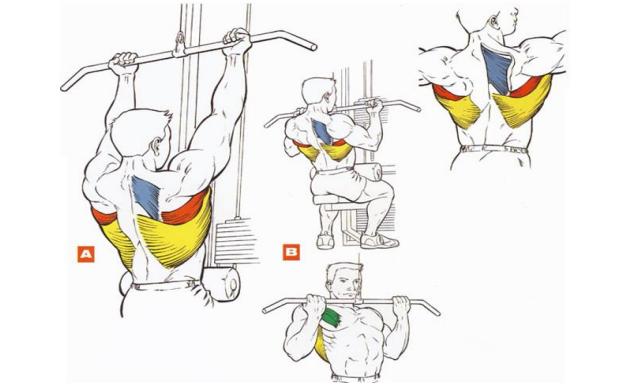
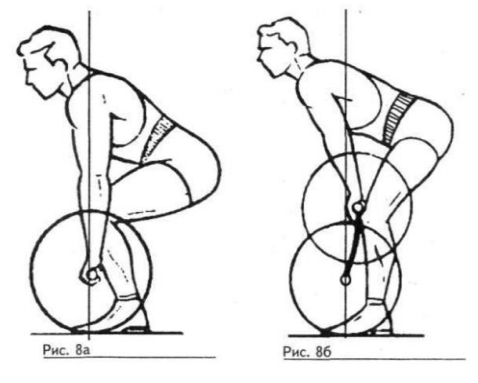
2. Основная часть. Упражнения на развитие мышц «Спины» и «Груди»

Упражнение на развитие мышц «Спины»

Упражнение № 1	Упражнение № 2
<i>Подтягивание</i>	<i>Вертикальная тяга широким хватом</i>
3 подхода - мах кол-во раз	10 x 12 x 14 x 16 раз

Упражнения № 3	Упражнения № 4
<i>Горизонтальная тяга</i>	<i>Вертикальная тяга за голову</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз

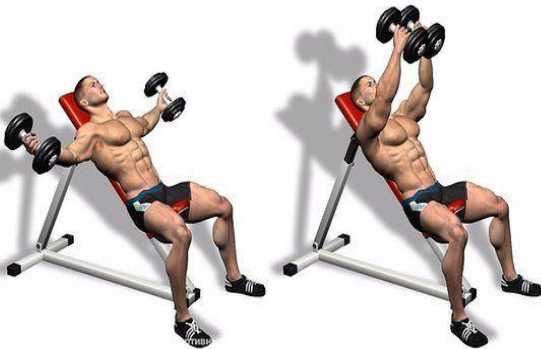
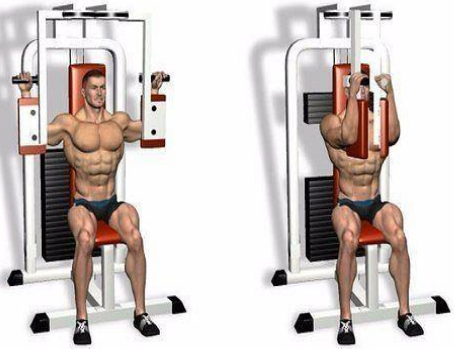
Упражнения № 5	Упражнения № 6
<i>Тяга гантели одной рукой в наклоне</i>	<i>Гиперэкстензия</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
	

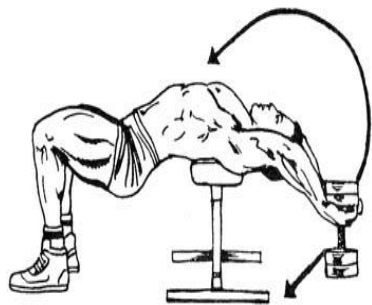

Упражнения № 7	Упражнения № 8
<i>Вертикальная тяга обратным хватом</i>	<i>Становая тяга</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	6 x 8 x 10 x 12 раз
	


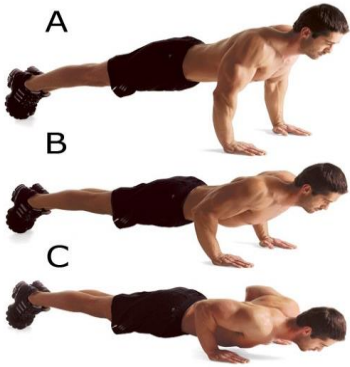
Упражнения	Формирование мышц
<i>Подтягивания на перекладине широким хватом</i>	Упражнение для увеличения ширины спины
<i>Вертикальная тяга широким хватом</i>	Формирует верх широчайших мышц спины
<i>Горизонтальная тяга в блочном тренажере</i>	Формирует низ широчайших мышц спины
<i>Становая тяга</i>	Формирует нижние мышцы спины
<i>«Гиперэкстензия»</i>	Формирует нижние мышцы спины
<i>Тяга гантели одной рукой в наклоне</i>	Формирует широчайшие и ромбовидные мышцы спины

Упражнения на развитие мышц груди

Упражнения № 1	Упражнения № 2
<i>Отжимание на брусьях широким хватом</i>	<i>Жим штанги широким хватом</i>
3 подхода - мах кол-во раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
	

Упражнения № 3	Упражнения № 4
<i>Разведение гантелей лежа</i>	<i>Сведения в тренажере "Бабочка"</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	

Упражнения № 5	Упражнения № 6
Упражнение «Полувер»	Жим гантелей лежа
8 x 10 x 12 x 14 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
	

Упражнения № 5	Упражнения № 5
Отжимание в тренажере	Отжимание от пола широкий хват
8 x 10 x 12 x 14 раз	3 подхода - мах кол-во раз
	

Упражнение	Формирование мышц
<i>Отжимание на брусьях широкий хват</i>	Базовые упражнения для наращивания массы и силы груди
<i>Жим штанги лежа</i>	Базовые упражнения для наращивания массы и силы груди
<i>Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье</i>	Базовые упражнения для наращивания массы и силы груди
<i>Жим гантелей лежа</i>	Базовое упражнение. Уплотняет и раздувает середину груди
<i>Сведения в тренажере "Бабочка"</i>	Формирует внутренний край и среднюю часть большой грудной мышцы
<i>"Полувер"</i>	Базовые упражнения для наращивания массы и силы груди

3. Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости

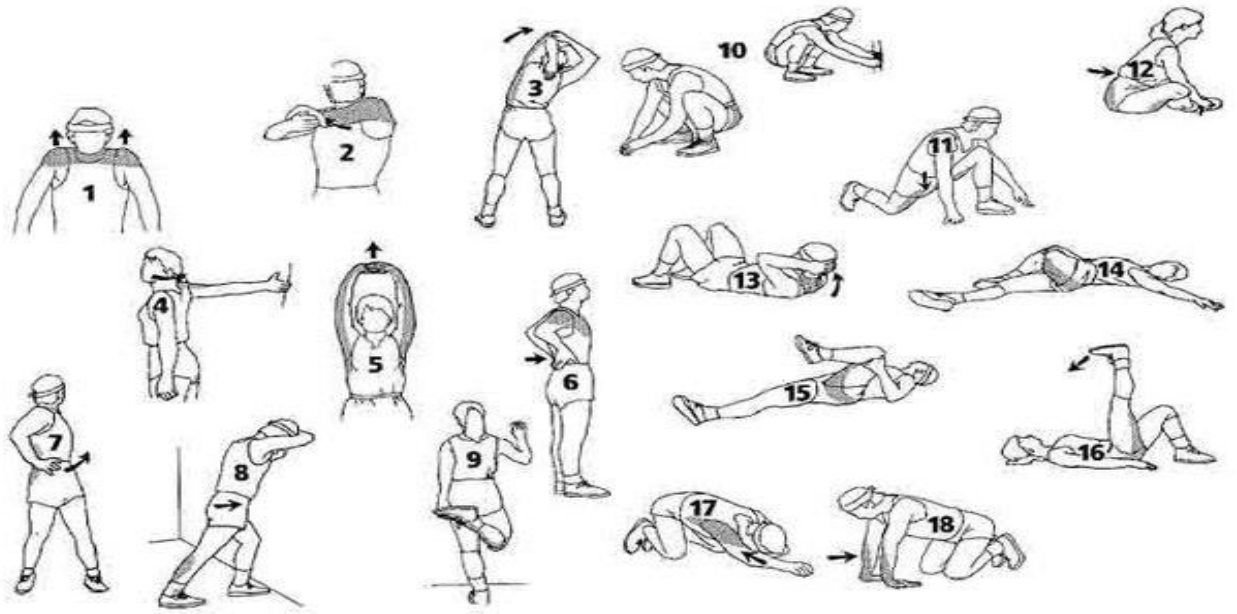
Упражнения на развитие гибкости тела

Выполняя упражнения на гибкость тела до тренировки, вы улучшаете кровообращение, которое обеспечивает лучшую доставку кислорода и питательных веществ к мышцам.

За счет улучшенной гибкости тела ваш организм на тренировках способен показывать хорошие результаты в силе и в производительности. Гибкость придает мышцам эластичность, что в свою очередь увеличивает диапазон движений мышечных волокон при выполнении различных силовых упражнений. Чем больше диапазон движений, тем больше появляется силы, а сила - это результат.

Растяжка мышц после тренировки, за счет того же притока крови, позволяет ускорить процесс восстановления мышц.





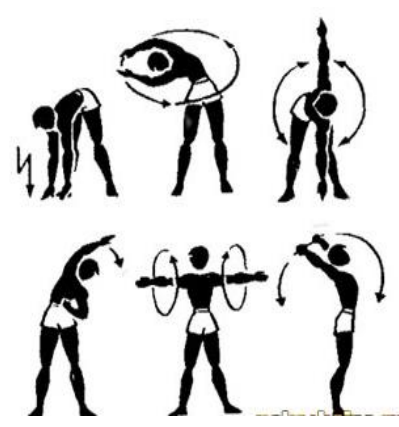
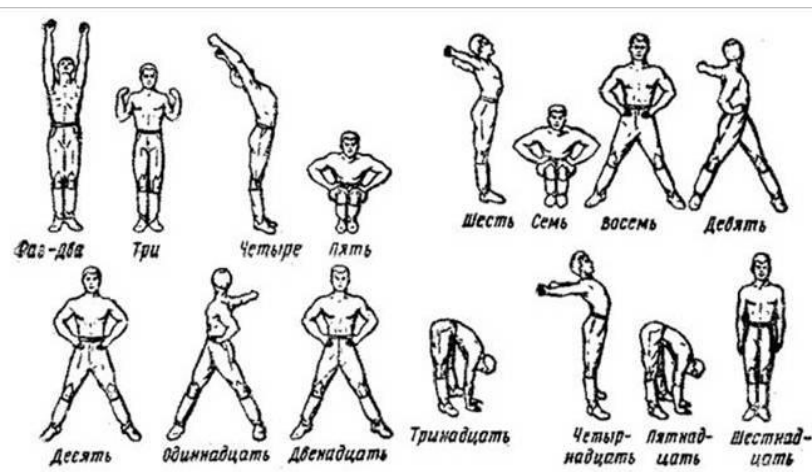
Занятие № 2

Примерные схемы построения занятий

1. **Вводная часть.** Разминка и упражнения на развитие гибкости (20 мин.).
2. **Основная часть.** Упражнение на развитие мышц спины и груди (90 мин.).
3. **Заключительная часть.** Упражнения на развитие гибкости (10 мин.).



Комплекс базовых упражнений для формирования силы и наращивания мышечной массы. Проведение занятий: распределение весов снарядов, количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий.

1. **Вводная часть.** Разминка и упражнение на развитие гибкости

Упражнение № 1	
<i>Общая разминка</i>	5 минут
	 <p style="font-size: small; text-align: center;"> <i>Фаз-два</i> <i>Три</i> <i>Четыре</i> <i>Пять</i> <i>Шесть</i> <i>Семь</i> <i>Восемь</i> <i>Девять</i> <i>Десять</i> <i>Одиннадцать</i> <i>Двенадцать</i> <i>Тринадцать</i> <i>Четырнадцать</i> <i>Пятнадцать</i> <i>Шестнадцать</i> </p>

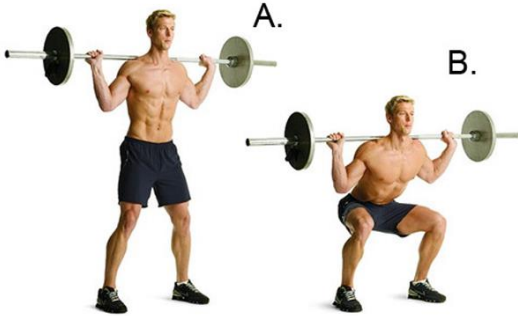
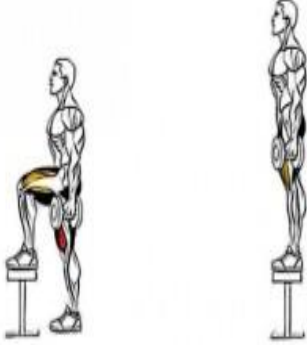
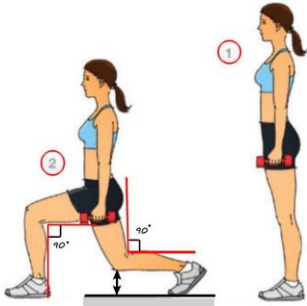



Упражнение № 2	Упражнение № 3	Упражнение № 4
<i>Велотренажер</i>	<i>«Гребля» на тренажере</i>	<i>Пресс на брусьях</i>
3 - 5 минут	15 x 20 x 25 раз	12 x 14 x 16 раз
		


Упражнение № 5	Упражнение № 6
<i>Подтягивания</i>	<i>Пресс на наклонной доске</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз	8 x 10 x 12 раз
	

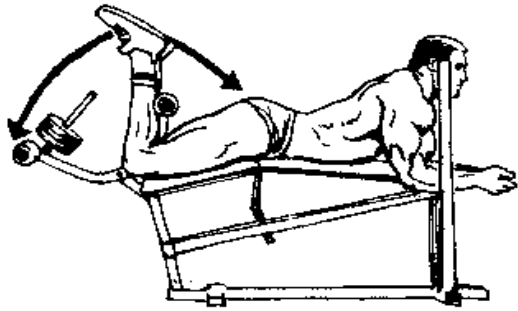

Упражнение № 7	Упражнение № 8
<i>Отжимание от пола</i>	<i>Прыжки через скакалку</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз	3 минуты
	


2. Основная часть. Упражнения на развитие мышц «Ноги» и «Пресса»

Упражнения на развитие мышц «Ноги»

Упражнение № 1	Упражнение № 2
Приседание со штангой	Вышагивание на платформу
8 x 10 x 12 x 14 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	
Упражнение № 3	Упражнение № 4
Выпады с гантелями	Разгибание ног
10 x 12 x 14 x 16 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	
Упражнение № 5	Упражнение № 6
Прыжки на скакалке	Приседание с гантелями
5 минут	10 x 12 x 14 x 16 раз
	

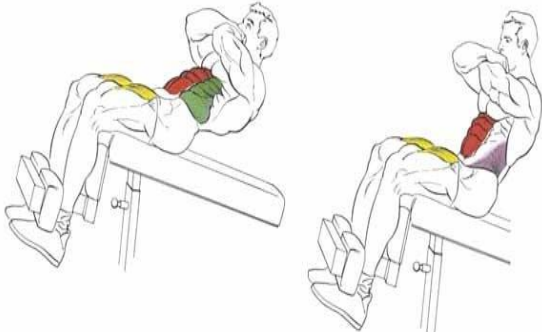

Упражнение № 7	Упражнение № 8
<i>Приседание с гантелью в динамике</i>	<i>Приседание с гантелью</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
	

Упражнение № 9	Упражнение № 10
<i>Сгибание ног лежа</i>	<i>Подъем на носки стоя</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	12 x 14 x 16 x 18 раз
 <i>Рис. 42</i>	

Упражнение № 11	Упражнение № 12
<i>Выпады с гантелями</i>	<i>Полуприсед с гантелями</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
	



Упражнение	Формирование мышц
<i>Приседания со штангой</i>	Мышцы квадрицепсы и ягодиц
<i>Вышагивания на платформу</i>	Формирует отчетливое разделение мышц бедра
<i>Выпады с гантелями</i>	Формирует мышцы ягодицы
<i>Разгибания ног</i>	Детализация и рельеф квадрицепса
<i>Сгибание ног лежа</i>	Форма и рельеф задней части бедра
<i>Подъемы на носки стоя</i>	Формирование икроножных мышц

Упражнения на развитие мышц «Пресса»

Упражнение № 1	Упражнение № 2
<i>Скручивание на скамье</i>	<i>Подъем коленей в виси</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	



Упражнение № 3	Упражнение № 4
<i>Боковые наклоны в стороны</i>	<i>Подъем коленей к груди</i>
20 x 30 x 40 x 50 раз	12 x 14 x 16 x 18 раз
 <p style="text-align: center;">Рис. 49 Рис. 50</p>	

Упражнение № 5	Упражнение № 6
<i>«Планка»</i>	<i>Скручивание лежа</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз	20 x 30 x 40 x 50 раз
	

Упражнение № 7	Упражнение № 8
<i>Ножницы</i>	<i>Упражнение с мячом</i>
12 x 14 x 16 x 18 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	

Упражнение № 9	
<i>Скручивание в «право – лево»</i>	
10 x 12 x 14 x 16 раз	
<p>A</p> 	<p>B</p> 

Упражнение № 10	
<i>Поднятие ног</i>	
10 x 12 x 14 x 16 x 18 раз	
	

Упражнение № 11	Упражнение № 12
<i>Скручивание</i>	<i>«Велосипед»</i>
12 x 14 x 16 x 18 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	

Упражнение	Формирование мышц
<i>Скручивания на скамье</i>	Формирует верхнюю часть пресса
<i>Подъемы коленей в висе</i>	Формирует и укрепляет низ пресса
<i>Боковые наклоны стоя</i>	Формирует косые мышцы живота
<i>Повороты туловища</i>	Формирует косые мышцы живота
<i>Обратные скручивания</i>	Формирует и укрепляет низ пресса
<i>Косые скручивания</i>	Формирует косые мышцы живота

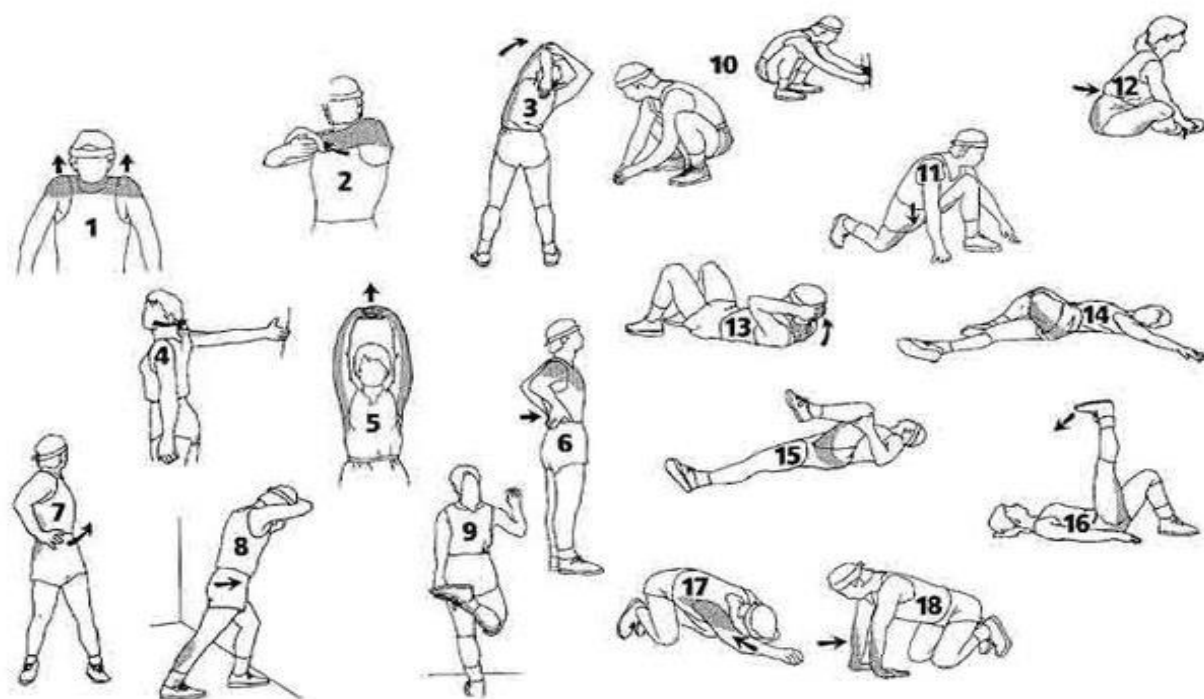
3. Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие гибкости тела

Выполняя упражнения на гибкость тела **до тренировки**, вы улучшаете кровообращение, которое обеспечивает лучшую доставку кислорода и питательных веществ к мышцам.

За счет улучшенной гибкости тела ваш организм **на тренировках** способен показывать хорошие результаты в силе и в производительности. Гибкость придает мышцам эластичность, что в свою очередь увеличивает диапазон движений мышечных волокон при выполнении различных силовых упражнений. Чем больше диапазон движений, тем больше появляется силы, а сила - это результат.

Растяжка мышц **после тренировки**, за счет того же притока крови, позволяет ускорить процесс восстановления мышц.



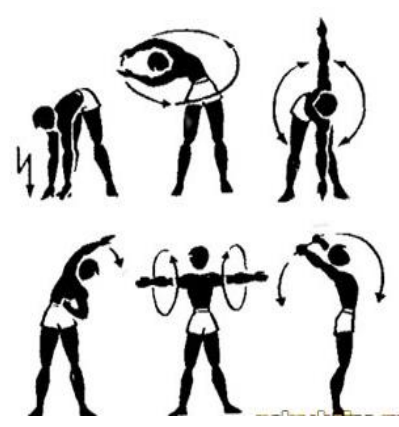
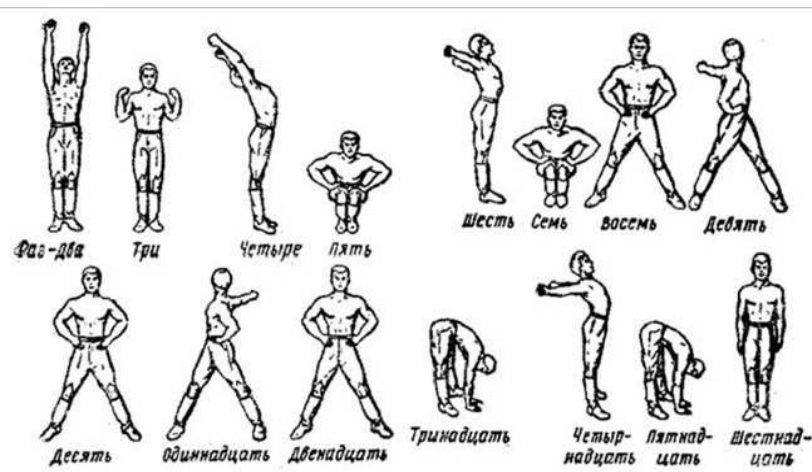
Занятие № 3

Примерные схемы построения занятий

1. **Вводная часть.** Разминка и упражнения на развитие гибкости (20 мин.).
2. **Основная часть.** Упражнение на развитие мышц спины и груди (90 мин.).
3. **Заключительная часть.** Упражнения на развитие гибкости (10 мин.).



Комплекс базовых упражнений для формирования силы и наращивания мышечной массы. Проведение занятий: распределение весов снарядов, количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий.

1. **Вводная часть.** Разминка и упражнение на развитие гибкости

Упражнение № 1	
<i>Общая разминка</i>	5 минут
	 <p style="font-size: small; text-align: center;"> <i>Фаз-два</i> <i>Три</i> <i>Четыре</i> <i>Пять</i> <i>Шесть</i> <i>Семь</i> <i>Восемь</i> <i>Девять</i> <i>Десять</i> <i>Одиннадцать</i> <i>Двенадцать</i> <i>Тринадцать</i> <i>Четырнадцать</i> <i>Пятнадцать</i> <i>Шестнадцать</i> </p>

Упражнение № 2	Упражнение № 3	Упражнение № 4
<i>Велотренажер</i>	<i>«Гребля» на тренажере</i>	<i>Пресс на брусьях</i>
3 - 5 минут	15 x 20 x 25 раз	12 x 14 x 16 раз
		

Упражнение № 5	Упражнение № 6
<i>Подтягивания</i>	<i>Пресс на наклонной доске</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз	8 x 10 x 12 раз
	

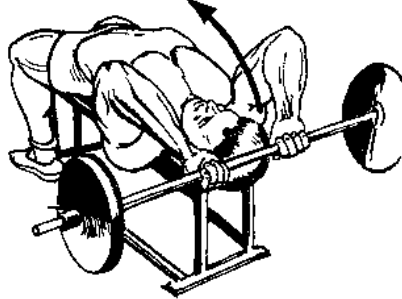

Упражнение № 7	Упражнение № 8
<i>Отжимание от пола</i>	<i>Прыжки через скакалку</i>
3 подхода - максимальное кол-во раз	3 минуты
	

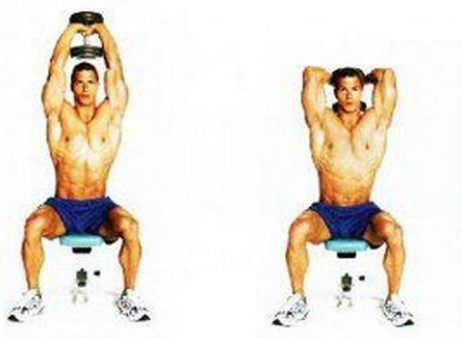
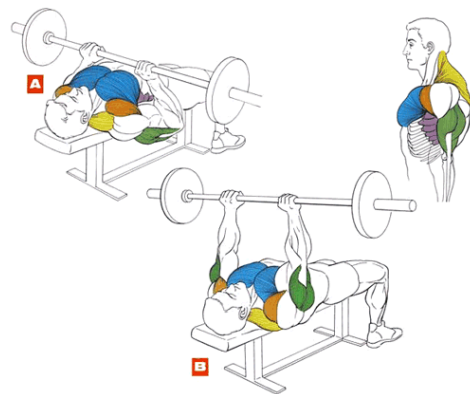
2. Основная часть. Упражнения на развитие мышц «Бицепс» - «Трицепс» - «Предплечья» - «Дельты» - «Трапеции»

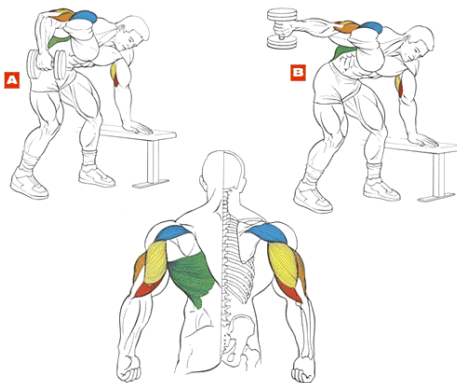

Упражнения на развитие мышц «Бицепс» - «Трицепс» - «Предплечья»

Упражнение № 1	Упражнение № 2
<i>Подтягивания обратный хват</i>	<i>Подъем штанги на бицепс стоя</i>
3 x max	8 x 10 x 12 x 14 раз
	

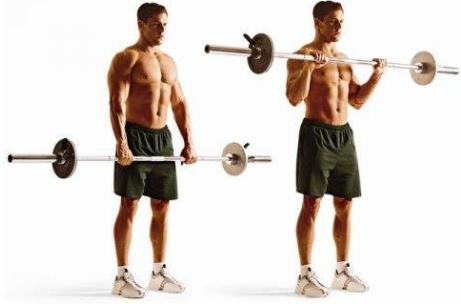
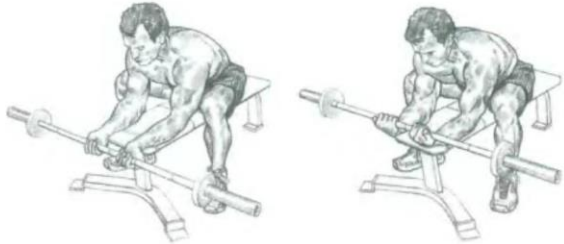
Упражнение № 3	Упражнение № 4
<i>Подъем гантелей на бицепс сидя</i>	<i>Подъем гантелей на скамье Скотта</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	 <p style="text-align: center;">Рис. 5</p>

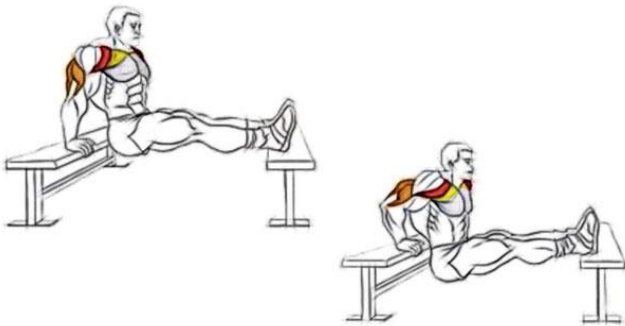

Упражнение № 5	Упражнение № 6
<i>Французский жим лежа</i>	<i>Жим к низу в блочном тренажере</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
 <p>Рис. 9</p>	

Упражнение №	Упражнение №
<i>Разгибание рук с гантелью из-за головы</i>	<i>Жим штанги лежа узким хватом</i>
12 x 14 x 16 x 18 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
	

Упражнение № 7	Упражнение № 8
<i>Разгибание с гантелью в наклоне</i>	<i>Отжимание от пола узкий хват</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
	

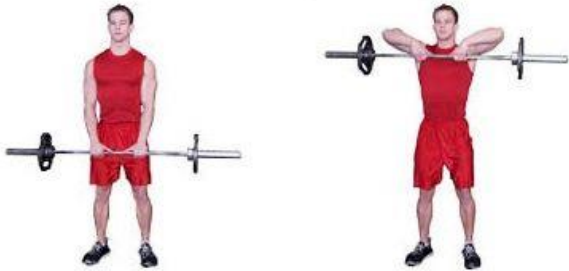
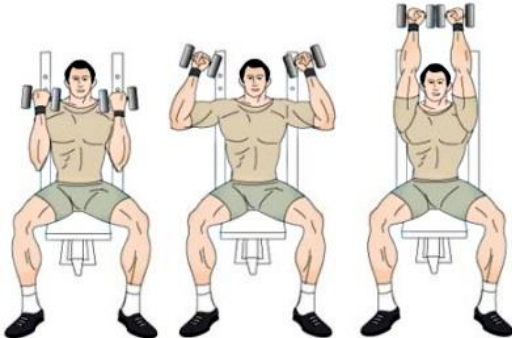
Упражнение № 9	Упражнение № 10
<i>Отжимание на узких брусьях обратным хватом</i>	<i>Французский жим сидя</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	


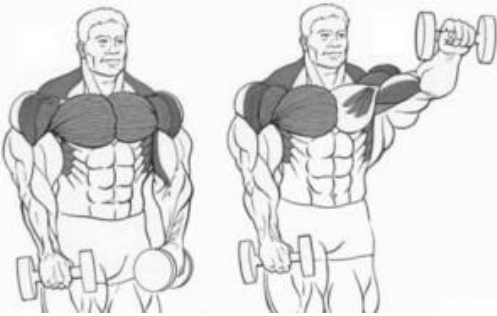
Упражнение № 11	Упражнение № 12
<i>Подъем штанги на бицепс обратным хватом</i>	<i>Сгибания рук в запястьях</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	10 x 20 x 30 x 40 раз
	


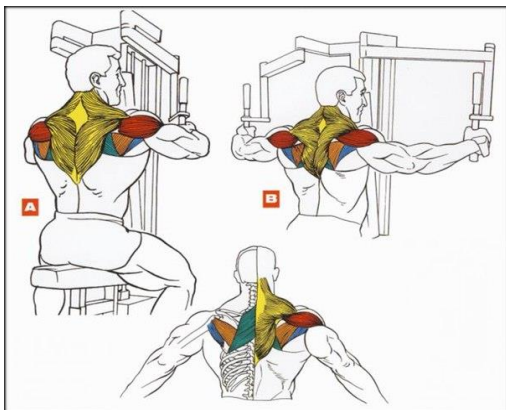
Упражнение № 13	Упражнение № 14
<i>Отжимание от скамьи</i>	<i>Отжимание от скамьи</i>
14 x 18 x 22 x 26 раз	20 x 25 x 30 x 35 раз
	

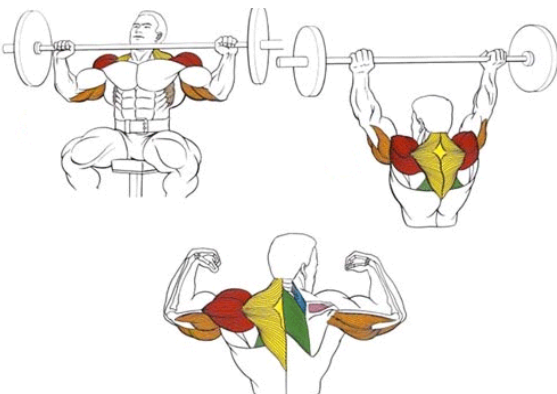

Упражнение	Формирование мышц
<i>Подтягивания на перекладине хватом снизу.</i>	Главное базовое упражнение для наращивания массы бицепса
<i>Подъем штанги на бицепс стоя</i>	Главное базовое упражнение для наращивания массы бицепса
<i>Подъем гантелей на бицепс сидя</i>	Формирует середину и верх бицепса
<i>Подъем гантелей на бицепс на скамье Скотта</i>	Формирует середину и низ бицепса
<i>Французский жим лежа</i>	Формирует середину и низ бицепса
<i>Жим к низу в блочном тренажере</i>	Формирует длинную головку трицепса. Выделяет боковую часть трицепса
<i>Разгибание руки с гантелью из-за головы</i>	Формирует верх и середина трицепса и прорисовывает верх трицепса
<i>Жим штанги узким хватом лежа</i>	Сила, объем и плотность трицепса
<i>Разгибания руки с гантелью в наклоне</i>	Формирует нижнюю часть трицепса
<i>Сгибания рук в запястьях</i>	Формирует внутреннюю часть предплечья
<i>Отжимание на узких брусьях обратным хватом</i>	Формирует трехглавую мышцу плеча (трицепс)
<i>Подъем штанги на бицепс обратным хватом</i>	Формирует боковую часть предплечья

Упражнения на развитие мышц «Дельты» - «Трапеции»

Упражнение № 1	Упражнение № 2
<i>Тяга к подбородку</i>	<i>Жим «Арнольда»</i>
6 x 8 x 10 x 12 раз	8 x 10 x 12 x 14 раз
 <p>1 2</p>	

Упражнение № 3	Упражнение № 4
<i>Подъем гантелей через стороны</i>	<i>Подъём гантелей вперед стоя</i>
10 x 12 x 14 x 16 раз	12 x 14 x 16 x 18 раз
	

Упражнение № 5	Упражнение № 6
<i>Подъем гантелей в наклоне</i>	<i>Разведения в тренажере pec-k-deck</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	8 x 10x 12 x 14 раз
	

Упражнение № 7	Упражнение № 8
<i>Жим сидя штанги</i>	<i>«Шраги» на трапеции</i>
8 x 10 x 12 x 14 раз	10 x 12 x 14 x 16 раз
	

Упражнение	Формирование мышц
<i>Жим «Арнольда»</i>	Передний и средний пучок мышц дельт
<i>Подъем гантелей через стороны</i>	Средние пучки мышц дельт
<i>Подъём гантелей стоя перед собой</i>	Развитие переднего пучка дельтовидных мышц
<i>Тяга штанги к подбородку</i>	Формирует средние дельты, верх и середина трапеций
<i>Подъём гантелей в наклоне</i>	Задние пучки мышц дельт
<i>Шаги со штангой за спиной</i>	Формирует верх трапеций
<i>Обратные разведения в тренажере peck-deck</i>	Задние пучки мышц дельт
<i>Жим штанги сидя</i>	Передний и средний пучок мышц дельт

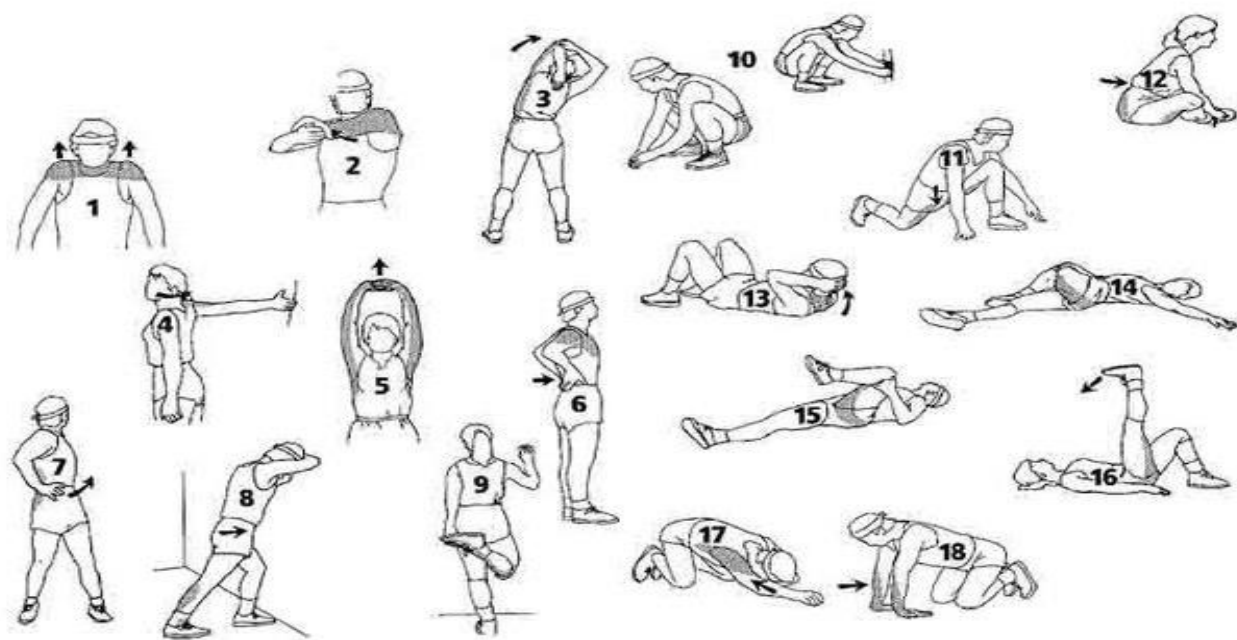
3. Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие гибкости тела

Выполняя упражнения на гибкость тела **до тренировки**, вы улучшаете кровообращение, которое обеспечивает лучшую доставку кислорода и питательных веществ к мышцам.

За счет улучшенной гибкости тела ваш организм **на тренировках** способен показывать хорошие результаты в силе и в производительности. Гибкость придает мышцам эластичность, что в свою очередь увеличивает диапазон движений мышечных волокон при выполнении различных силовых упражнений. Чем больше диапазон движений, тем больше появляется силы, а сила - это результат.

Растяжка мышц **после тренировки**, за счет того же притока крови, позволяет ускорить процесс восстановления мышц.



Ед. измерения		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	В
Общее состояние								
Ночной сон. Длительность.	Часы							
Качество	Оценка 1-5							
Самочувствие	Оценка 1-5							
Настроение	Оценка 1-5							
Утренний пульс	Уд. / мин.							

Аэробные тренировки								

Силовые тренировки								
Разминка								
Заминка								

Силовые упражнения								
Ноги								
Грудь								
Руки								
Спина								
Пресс								

Упражнения на гибкость								
Шея, грудь, плечи и руки								
Спина								
Ноги								

Упражнения на равновесие								

Вес	Комментарии Нагрузочные тесты							
-----	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--